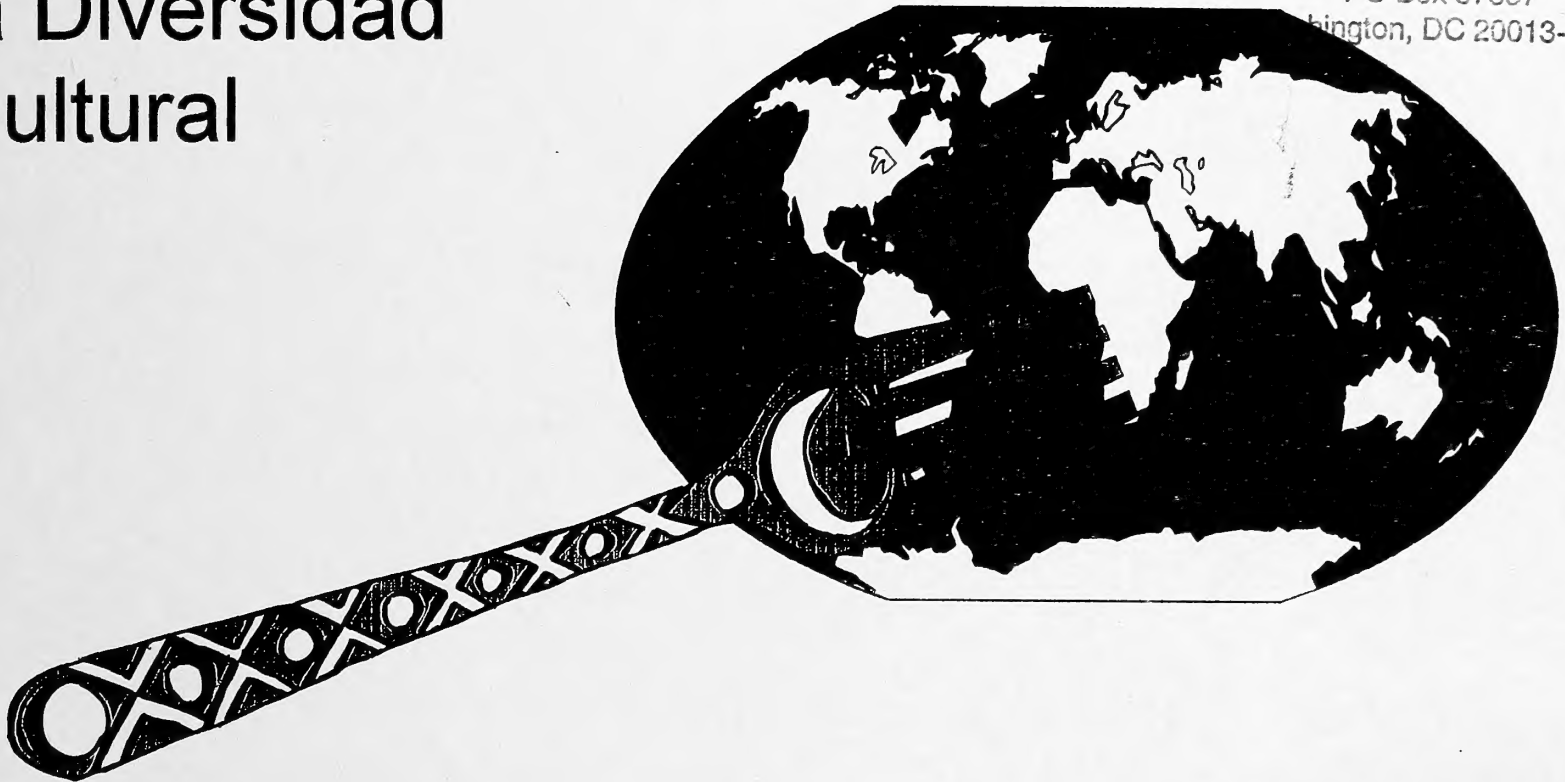


# Comiendo de la Tierra

Celebrando  
la Diversidad  
Cultural

Office of Minority Health  
Resource Center  
PO Box 37337  
Washington, DC 20013-7337



MH96DD2787(s)

Departamento de Servicios de la Salud de Arizona Oficina de Servicios de Nutrición.

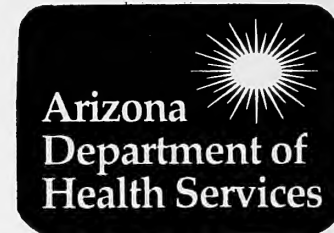
# RECONOCIMIENTOS

Este proyecto fue desarrollado por una donación del Programa de Entrenamiento de la Educación de la Nutrición, Proyecto Número NET 93-01 del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, por medio de los Programas de la Nutrición Infantil del Departamento de Educación de Arizona.

El Programa de Entrenamiento y Educación de la Nutrición está disponible para todas aquellas personas que sean elegibles sin importar su raza, color, nacionalidad, edad, sexo o incapacidad. Aquellas personas que creen que se les ha negado una oportunidad equitativa en cuanto a su participación deben escribir al Administrador del Servicio de Alimentos y Nutrición, U.S. Department of Agriculture, Washington, DC 20250.



Investigación y Diseño  
Ann Curtis  
Coordinación de Proyecto  
Judy Dare  
Autoedición: Publicaciones de escritorios  
Frank Denton



Muchas gracias a los revisores por su valuable pericia y a los amigos que contribuyeron recetas, conocimiento y sabiduría especial de los países, la gente y la comida de la Tierra.

Maggie Camerana, B.S.  
Jackie Jaap, M.A.  
Dorothy MacEachern, M.P.H., R.D.  
Janet Maher, M.A.  
Ling C. Patty, R.D.



Kathy Rice, R.D.  
Linda Rider, MS., R.D.  
Sharon Sass, R.D.  
Anne Suguitan, M.P.H., R.D.  
Karen Woodhouse, M.S., R.D.

El Departamento de los Servicios de la Salud es un Empleador De Acción Afirmativa que ofrece igualdad de Oportunidades de Empleo.  
Contacte: Office of Nutrition Services, 1740 W. Adams, Phoenix, Az 85007  
Teléfono: (602)542-1886 FAX: (602)542-1890

Fife Symington, Gobernador  
del Estado de Arizona

Jack Dillenberg, D.D.S., M.P.H. *Director del  
Departamento de los Servicios de la Salud*

*Se concede permiso para citar o reproducir los materiales de esta publicación con el debido crédito.*

Mayo de 1995 - Edición en inglés  
Octubre de 1995 - Edición en español  
World Translation Services, Phoenix

# INDICE DE MATERIAS

## INTRODUCCION

### COMIDAS BASICAS DE LA TIERRA

Pan	2
Chapatís (India)	3
Pan Pita	3
Maíz	4
Johnnycake (EE.UU.)	5
Polenta (Italia)	5
Chiles	6
Asados	7
Papas	8
Bolsa de papel (EE.UU.)	9
Pastelitos de papas	9
Arroz	10
Pilaf (Oriente Medio)	11
Risi e Bisi (Italia)	11
Trigo	12
Galletas de Jan Hagel (Holanda)	13
Tortillas de trigo integral (EE.UU., México)	13

### ESPECIAS DE LA TIERRA

14,15

### AFRICA

16,17

Cocido de pollo con maní	18
Ensalada de camote (Africa del Este)	19
Bobotie (Africa del Sur)	19

### AFRICANO-AMERICANO

20

Hoppin' John	21
Natillas de batata	21

### AMERICA-LATINA

22

Albóndigas (México)	23
Cocido de frijol negro (Brasil)	23
Empanadas (Chile, Argentina)	24
Picadillo (Cuba)	24
Chocolate mexicano	25

### AMERICA-NORTE

26

Panqueques de maíz azul (Hopi)	27
Cocido Brunswick (Virginia)	27
Ensalada de Jícama	28
Frijoles colorados y arroz (Criollo)	28
Pastel de salmón (Canadá)	29
Succotash (Zuni)	29

### ASIA-CHINA

30

Puerco y verduras sofritas	31
Col dulce y agria	31

### ASIA-INDIA

32

Dal Curry	33
Sopa Mulligatawny	33

### ASIA-JAPON

34

Salsa de tofu cremoso	35
Sukiyaki	35

### ASIA-SURESTE

36

Adobo (Las Filipinas)	37
Gado Gado (Indonesia)	37
Pad Thai (Tailandia)	39
Pavlova (Australia, Nueva Zelandia)	39

### EUROPA

40

Cassoulet (Francia)	41
Colcanno (Irlanda)	41
Cornish Pasties (Cornwall, Inglaterra)	42
Sopa de col roja (Europa del Este)	42
Huevos escoceses (Escocia)	43
SmörgÅsbord (Suecia, Dinamarca)	43

### ISRAEL

44

Latkes	45
Kugel de tallarines	45

### MEDITERRANEO

46

Moussaka (Grecia)	47
Gazpacho Andaluz (España)	47
Paella de verduras (España)	49
Pasta e Fagioli (Italia)	49

### ORIENTE MEDIO

50

Baba Ghanouj	51
Couscous	51
Hummus	53
Pizza de Lavash	53

### RECURSOS

54,55

### INDICE - Categorías de recetas para el CACFP

56



## Hoja bailando

Oí tu corazón  
Decir que eras feliz  
Que los árboles afuera de tu ventana  
Se volvíán un otoño brillante  
Y el paso esforzado del verano  
Al fin satisfecho  
Al reconocer Octubre,  
Y su primera hoja caída,  
Como el trigo nuevo de invierno brillante  
Por el beso del rocío matutino  
Estoy despierta por la promesa del  
Desarrollo del nuevo día  
E imaginé ser parte de un nuevo mundo,  
Con más vida que nunca antes,  
Abrí mis ojos y lo recibí como una mujer,  
Y recordé la última hoja  
de ese árbol familiar en tu ayer  
Cuando calladamente desplegó leños,  
dándole la bienvenida a la primavera.

Ann Evans Curtis

# COMIENDO DE LA TIERRA: CELEBRANDO LA DIVERSIDAD CULTURAL

## Introducción

En las afueras de una ciudad en el norte de Egipto, un hombre levanta agua con una cubeta del ancho Río Nilo color café, vertiéndola en un pequeño canal para regar tomates y berenjenas que están creciendo en una porción de terreno angosto. En México, una mujer recoge granadas maduras de un árbol que crece cerca de su casa. El árbol está rodeado de enredaderas de calabazas, matas de maíz, frijoles, nopales con tunas y hierbas ---las gallinas corren entre las plantas para agarrar y comer insectos. En Arizona, las mujeres Hopi salen de sus casas de piedras y bajan un sendero empinado al lado de una meseta hacia un grupo de terraplenados cuadros de la huerta. Los cuadros son regados por medio de una red de pequeños canales alimentados por una fuente; las mujeres platican y ríen al cosechar los chiles. En un campo irrigado en Pakistán, un hombre tiene un lote de calabazas, berenjenas y chiles a lo largo de un pequeño canal de irrigación. En la pradera del norte de Ghana, una mujer vierte una vasija de barro con agua de lavar sobre una siembra de quingombó que crece afuera del portón de su vivienda con paredes de lodo. Al principio de la temporada de lluvia, cuando las provisiones de comida están bajas, los niños recogen las hojas de las hierbas que crecen en los campos y se suben al árbol gigante baobab ("crema de tártara) cerca de su casa para recoger las hojas tiernas para sopa.

En cada país, la tierra provee para todas las criaturas vivas. Nos sentimos honrados en celebrar los niños, la gente, los países, las temporadas, el mundo. La diversidad de comida en nuestro planeta sostiene la diversidad de las criaturas vivas. Este libro es una colección de recetas de cocina de todo el mundo. Está diseñado para incluir algo de historia, antropología, geografía, agricultura y ecología acerca de la comida importante para diferentes regiones de nuestra tierra. Las recetas están diseñadas para programas de la edad temprana y las familias pueden gozarlas. Las recetas están en una forma regular y como está indicado, pueden contribuir a realizar los requisitos de norma para alimentos del Programa de Comida para Niños y Adultos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S.D.A.)



Actividades con los niños.

1. *Encontrar recetas para pan.*
2. *Tener invitados para hacer tortillas de harina y de maíz.*
3. *Amasar pan de levadura*
4. *Hacer una lista de diferentes panes en la tienda.*
5. *Cuentos:*

Pan, Pan, Pan  
Journey Cake Ho  
Little Red Hen  
Tortillas para Emily

## Panes Planos

Tortillas (Latinoamérica)	Naan (India)
Chapatis (India)	Wonton (China)
Matzos (Israel)	Pappadum (India)
Lahvosh (Armenia)	Piki (Hopi)
Crepés (Francia)	Braud (Iselandia)
Pjannock (Escocia)	Pita (Medio Oriente)
Brod (Noruega)	Injera (Etiopía)
Sopapillas (México)	

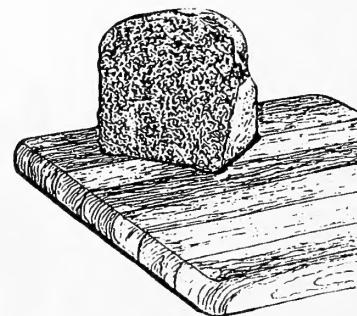
El pan puede ser extendido, apilado, rebanado, relleno; aún puede tener bolsillos. Puede untarse y rellenarse. Algunas veces es picoso; algunas veces es dulce.

# PAN

En todo el mundo dondequiera que hay gente, alguien está comiendo pan. Antes del pan, los granos eran o resecados sobre piedras calientes o hervidos en una pasta o atole. Luego dos descubrimientos cambiaron todo: Primero "pastas" podían secarse para hacer un pan plano, y segundo, "pastas" que se dejaban por unos días se fermentaban de la bacteria en el aire, para hacer pan fermentado.

Los orígenes del pan como muchas costumbres de comida, no son conocidos exactamente. Algunos creen que los panes planos eran comunes en la Edad de Piedra. Los panes fermentados pudieron haber sido horneados en Egipto alrededor de 400 B.C., la levadura en el aire siendo impulsada por el uso de una pieza de masa vieja. Este método de hacer pan fermentado se usa por los pasteleros en París y los que hacen la masa agria en San Francisco. El pan puede hacerse con varios granos, cereales y verduras, todo dependiendo de lo que crece en la Tierra.

¿Sabes qué clase de pan comieron tus antepasados? ¿Qué clase de pan conoces? ¿Cuál es tu pan favorito? ¿Qué te gusta ponerle a tu pan?





# PAN

## Pita (Oriente Medio)

Este pan es redondo y plano. Se parece a un panqueque, pero es hueco y puede rellenarse con un relleno caliente o frío. El pan Pita puede usarse como un "plato comestible".

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Harina, para todos usos (o mitad blanca, mitad de trigo)	2 tazas	4 tazas	7 tazas
Levadura, en polvo	1½ cucharadita	1 sobre	2 sobres
Miel	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
Sal	¾ cucharadita	1 cucharadita	1½ cucharadita
Agua tibia (110° F)	1 taza	2 tazas	4 tazas

1. Combine el agua y miel en un plato hondo grande. Mezcle el polvo de levadura. Déjelo en agua tibia por 5 minutos, hasta que aparezcan burbujas.
2. Mezcle la harina y sal. Amase la masa como 10 minutos. Cubra y deje que se levante por 1 hora.
3. Divida la masa en 6, 15, o 25 piezas; cubra y dejélo por 5 minutos. Aplane cada pieza en un círculo como de 5-6 pulgadas. Colóquelo en una charola para hornear sin engrasar.
5. Hornee a 500° F por 7 a 8 minutos o hasta que quede dorado.
5. Saque del horno y rebane el pan para hacer una bolsa. El relleno se pone en la apertura.

Sugerencias para relleno: Atún, pollo o ensalada de huevo, ensalada de legumbres, crema de cacahuete/miel, hummus, verduras cocidas, coles de bruselas.

Tamaño de la porción: 1 pita proporciona una porción de 1 rebanada de pan.

## Chapatis (India)

Los chapatis son un ejemplo de la clase de pan más antiguo - aplanado, redondo, sin levadura, horneado sobre una parrilla. Parecen como panqueque.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Harina, trigo integral	1 taza	2 tazas	3½ tazas
Harina, enriquecida sin blanquear	1 taza	2 tazas	3½ tazas
Sal	½ cucharada	1 cucharada	1½ cucharada
Aceite o mantequilla derretida	½ cucharada	3 cucharadas	¼ taza
Agua tibia	¾ taza	1½ taza	3 tazas

1. Mezcle todos los ingredientes y amase por 7 a 10 minutos.
2. La masa debe de quedar suave y elástica, no pegajosa ni desmoronada.
3. Caliente la parrilla para hornear. Pellizque pedazos de masa al tamaño de una ciruela. Haga una bola, aplánela y extiéndala con un rodillo hasta que haga un círculo plano y delgado.
4. Hornee sobre una parrilla caliente por unos minutos hasta que aparezcan burbujas. Voltéela; aplane a lo largo de los lados con una espátula. Esto causará que se esponje en medio. Cuezca el chapati en el otro lado solamente unos 20 a 30 segundos.

Sugerencias para servir: Sírvaselo caliente.

Tamaño de la porción: 1 chapati proporciona una porción de 1 rebanada de pan.

# MAIZ

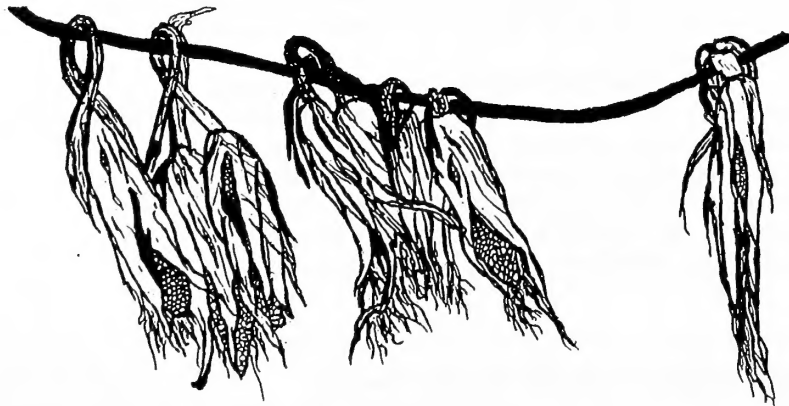
"Del maíz recogemos el polen. El polen que es como oro, nos recuerda del color de la unción de los antiguos. Moliendo el maíz, nos recuerda del cielo y nos recuerda de la tierra. Nos recuerda que el Padre Cielo y la Madre Tierra se unirán para siempre.

Aprendemos a vivir del maíz, aprendemos la vida que es nuestra. Moliendo el maíz aprendemos los pasos de la vida. Pasamos por una purificación, hasta que somos como polvo de la Madre Tierra, y nos da vida, como del Padre Cielo.

Somos como un grano que sale del maíz. Con ese traemos vida, como la semilla del maíz. El maíz es la fruta de los dioses; nos la trajo el Creador, para recordarlo. Nuestras vidas, debemos acordarnos que son santas. El maíz es sagrado. Somos sagrados. Nosotros tenemos las semillas de los dioses para el futuro.

*Una Traducción de una canción de moler el maíz del pueblo Taos por Paul Enciso.*

*Pueblo and Navajo Cookery, Marcia Keegan, 1977*



El maíz es la contribución más importante del Nuevo Mundo a la dieta humana y es segundo solamente al trigo en el número de acres plantados. Fue cultivado en Centroamérica en 3500 B.C. y también lo cultivaron los Incas de Perú, los Mayas y los Aztecas de México, los edificadores de montículos de Mississippi y los habitantes de precipicios del Suroeste de Estados Unidos. Colón llevó maíz con él de regreso a Europa. El maíz se ha convertido en una comida básica importante desde Italia hasta Africa.

¿Le gustaría alguna clase de maíz hoy?

Algunas sugerencias:

Pinole (Grits)	Pan De Maíz	Fritura De Maíz
Hominy	Panqueques De Maíz	Atole De Maíz
Tortillas De Maíz	Palitos De Maíz Azul	Pan De Piki
Hojuelas De Maíz	Crema De Maíz	Maíz Desgranado
Masa	Torta De Maíz	Otros Productos De Maíz
Elote Entero	Polenta	Azúcar De Maíz
Palomitas	Pastel De Maíz	Jarabe De Maíz
Frituras De Papa		Aceite De Maíz
(Hush Puppies)		
Pan De Maíz Mexicano		



# MAIZ

## Vermont Johnnycake (EE.UU.)

(o Journeycake)

Hay muchas variedades de pan de maíz dependiendo la clase de maíz que crece en la Tierra (amarillo, blanco, azul), cómo se hornea (horno, parrilla, frita) y cómo se endulza. Este Johnnycake se endulza con jarabe de arce de los árboles de jarabe de arce en Vermont.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Harina, sin blanquear	1 taza	2 tazas	3 tazas
Harina de maíz, amarilla	1 taza	2 tazas	3 tazas
Polvo para hornear	3 cucharaditas	5 cucharaditas	8 cucharaditas
Sal	½ cucharaditas	1 cucharaditas	1½ cucharaditas
Huevos	2	4	6
Leche	1 taza	2 tazas	3 tazas
Jarabe de arce(o miel u otro jarabe)	¼ taza	½ taza	¾ tazas
Aceite	¼ taza	½ taza	¾ taza

1. Combine todos los ingredientes secos y mezcle muy bien.
2. Bata los huevos, agregue leche, jarabe de arce, aceite y mezcle bien.
3. Agregue la mezcla líquida a los ingredientes secos y mezcle suficiente para mojar completamente. La mezcla quedará con bolitas.
4. Vierta en un molde de pastel o de pan para maíz que esté un poco aceitoso y hornee a 375° F por 30 minutos o hasta que se ponga color café.
5. Sirva caliente, sencillo, o con miel o jarabe de arce.

Tamaño de la porción: 1 Vermont Johnnycake proporciona una porción de 1 rebanada de pan.

## Polenta (Italia)

En Italia hay una clase de harina de maíz que se llama Polenta. Polenta se cocina frecuentemente como una gacha y se adorna con queso, salsa de tomate y salchichas y se come en lugar de pan con sopas y cocidos. La harina de maíz molida gruesa es preferida, pero la harina de maíz molida regular también sirve.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Agua	3 tazas	6 tazas	12 tazas
Sal	2 cucharada	1 cucharada	1½ cucharada
Polenta o harina de maíz	1 taza	2 tazas	4 tazas
Ajo, picado	1 diente	2 dientes	3 dientes
Tomates, enteros en lata o salsa	1 taza	3 tazas	6 tazas
Chiles, secos o en lata	½ taza	¾ taza	1½ taza
Cuadritos de queso	10 oz	23 oz.	38 oz.

1. Lentamente mezcle la harina de maíz en agua hirviendo y sal.
2. Cocine, meneando de vez en cuando por 20 minutos o hasta que la polenta se endurezca y se desprege de los lados del sartén.
3. Unte en un sartén plano con profundidad de 1½ a 2 pulgadas. Enfríe.
4. Cocine los tomates o la salsa con el ajo y los chiles.
5. Corte la polenta en cuadros.
6. Ponga un cuadrito de queso en el centro de cada cuadro de polenta.
7. Caliente la polenta en un horno de 350° F hasta que se derrita el queso.
8. Con una cuchara vierta la salsa sobre la polenta.

Tamaño de la porción: 1 cuadro proporciona una porción de ½ rebanada de pan, 1½ oz. sustituto de carne y ¼ taza de verduras.



## CHILES

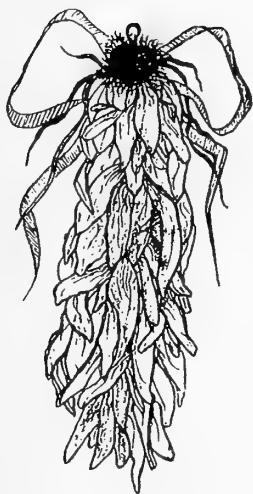
Nativo de los trópicos de Centro y Sudamérica, cultivado probablemente por miles de años, el chile es un miembro de la asombrosa familia de plantas que también incluyen papas, berenjenas, tomatillos, tomates y petunias. El pimiento o chile dulce es una variedad moderada de las especies más pungentes, capsicum. La química capsicum es lo que causa un "hormigueo" o quemazón en los labios, lengua y estómago. Los Mexicanos dicen "pica" -¡muerte! Algunos dicen que aumenta el flujo de la saliva y jugos gástricos, despertando el apetito y ayudando a la digestión.

La gente que vive en un clima más caliente consume más chiles picosos porque causa que "traspiren", un mecanismo natural para refrescar el cuerpo. Los chiles son parte de una dieta de la gente en todo el mundo. Los chiles tienen muchas propiedades saludables, una es la de ser una fuente muy rica de las vitaminas A y C y potasio.

Las recetas mexicanas usan muchas clases de chiles, la mayoría jalapeños. Las cocineras Caribeñas usan las Gorras Escocesas. el "piripiri" es un chile tremendamente picoso de Nigeria y también el nombre del platillo nacional en Mozambique. "Berbere" es una pasta de chile colorado fieramente picoso de Etiopia. Los Maestros del Wok de Tailandia prefieren los diminutivos, potentes "piquín" - así como los cocineros de Latinoamérica. El polvo Cayenne es el derivado más picoso del chile y se originó en la Guyana Francesa. El polvo de chile contiene otras especias como comino. La paprika es hecha de chiles moderados a picosos. La salsa Tabasco es hecha de un chile pequeño originario del estado mexicano de Tabasco y también crece en Luisiana. Las recetas "jerk" de Jamaica usan una combinación de especias salpicadas con chiles picosos. La cocina Criolla y Cajun usan los chiles colorados molidos. Las recetas en las Indias Orientales usan chile en el curry, chutneys y escabeches. Los granos de pimienta, de los cuales se hacen la "pimienta negra" para la mesa, son bayas de arbustos del Extremo Oriente. Estos no son parte de la familia del chile.

Nota: "Chile" se refiere al ají, "chiles" es el plural de ají y el polvo de chile se refiere a la mezcla de condimentos que incluye chiles. ¡Que planta tan interesante!

También: Tomar agua o soda extiende lo picoso del capsicum. Use leche o malteado, o coma algo con textura como arroz, pan o galletas. No se frote los ojos después de tocar chiles picosos. ¡Ay!



### **Chiles verdes frescos asados**

Ingredientes: Chiles verdes frescos

Indicaciones:

1. Enjuague los chiles verdes frescos y sequénse.
2. Pongánse en una parrilla o rejilla del horno.
3. Ase o cocine en la parrilla hasta que el pellejo se ampolle por todos lados, volteo frecuentemente. (No deje quemar).
4. Ponga los chiles en una bolsa de papel grueso; cierre la bolsa.
5. Deje que se vaporice en la bolsa por 10 a 15 minutos.
6. Despelleje los chiles, empezando en la raíz y jalando hacia abajo.
7. Quite el tallo y algo de las semillas, lo cual es la parte más picosa del chile.
8. Se puede congelar hasta que se necesite.

## **CHILES**

### **Salsa de chile colorado**

Chiles Anaheim secos colorados, de tamaño mediano  
Ajo fresco picado - 3 cucharaditas  
Sal -  $\frac{3}{4}$  cucharaditas  
Caldo de pollo - 3 tazas

Enjuague, destalle y desemille los chiles y ponga en un sartén lleno de agua. Cubra, hierva sobre lumbre mediana y cueza a fuego lento por 20 a 30 minutos, hasta que estén suaves. Escorra los chiles cocidos, agregue ajo y sal y ponga en una licuadora o procesador de comida. Mezcle a que se haga un puré. Agregue el caldo y mezcle otro minuto. Pase la salsa por una coladera fina. Salen aproximadamente 3 tazas.

### **Actividades:**

1. Crear una mata de chile de una semilla.
2. Cortar un chile y ver las semillas.
3. Platicar acerca de los chiles "picosos." Enseñar la seguridad.
4. Ver todas las variedades de chiles.
5. Comprar una ristra en un mercado al aire fresco.
6. Hacer una ristra de chile.

# PAPAS

## COMIDAS BASICAS DE LA TIERRA

*Aquí hay algunos nombres para la papa en países diferentes:*

*Patata, papa - Español*

*Stovies -Escocés*

*Kartoffle - Alemán, Austriaco*

*Kartoshki - Ruso*

*Patate -Turco e Italiano*

*Pommes de terre (manzanas de la tierra)- Francés*

*Aloo, alu - Indio*

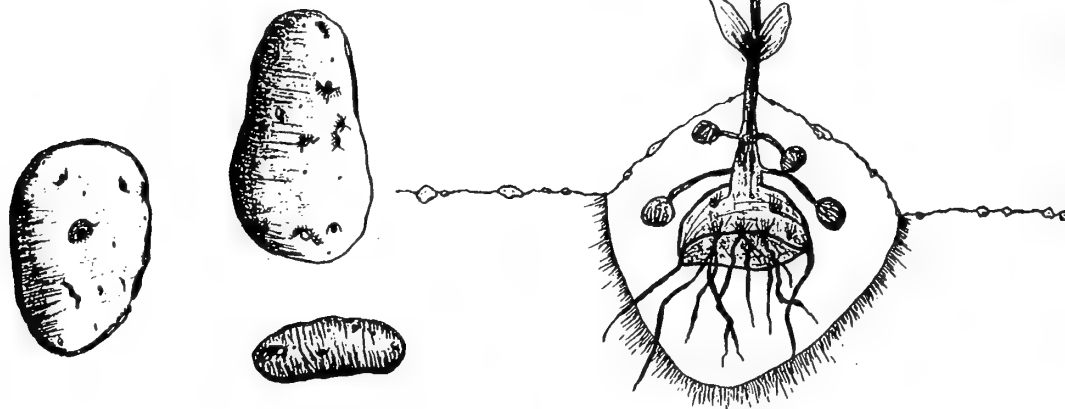
*Clapshot -Escocés*

*Jagaimo - Japonés*

*Burgonya - Húngaro*

(Drawing)

papa creciendo



La papa, un vegetal comunmente conocido como la papa Irlandesa o blanca, crece en todo el mundo y está entre los granos mayores (trigo, arroz y maíz) en importancia como comida. Es un miembro de la familia de hierbas moras; su nombre científico se deriva de la palabra latina solamen, la cual significa "calmante". Esta papa está en una familia diferente de la batata o camote.

La papa aparece haber sido cultivada entre hace 4,000 o 7,000 años atrás, sobreviviendo en los Andes de Bolivia y Perú. Los antiguos indígenas peruanos, los Incas, nombraron como 5,000 especies de la planta, la "papa". La papa hizo su debut mundial después que los Españoles descubrieron la planta en Perú en 1537.

Los conquistadores trajeron la "papa" a España y su uso se extendió desde Italia hasta Alemania. No es seguro de como la papa llegó a las Islas Británicas, pero pronto creció regularmente en una gran escala en Irlanda. Irlanda se hizo tan dependiente de la papa como en China lo fueron del arroz.

La papa llegó a los EE.UU. de Irlanda en 1719 y se cosechó extensiblemente cerca de Londonderry, New Hampshire. Las papas crecen en todo los continentes, en climas templados, semitropicales y tropicales. Son una comida vegetal básica, importante en el mundo.

# PAPAS

## Papas de bolsa de papel (EE.UU.)

Esta es una receta divertida para intentar en la clase. Pueden servirse las papas como refrigerio. Cualquier selección combinada de hierbas y especias resultará bien.

Porciones para:

Ingredientes:	6	15	25
Papas, chicas	6	15	25
Perejil, fresco o seco	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Romero, fresco o seco	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Tomillo, fresco o seco	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Sal, de grano grueso	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita
Aceite vegetal			
*Bolsa(s) de papel de pergamino o de estaño			

\*Nota: Evite usar bolsas de papel regular. Son una amenaza de fuego. Use solamente papel pergamino o de estaño.

1. Mezcle las hierbas secas o bien picada y sal. Talle las papas; píquelas con un tenedor. Ligeramente úntelas con aceite para que las hierbas se peguen.
2. Ponga las papas en un trozo grande de papel de pergamino para hacer una bolsa, o haga una bolsa de papel de estaño.
3. Espolvoree con la mezcla de hierbas. Cierre la bolsa y sacúdala.
4. Hornee por 45 minutos a 350° F.
5. Saque los paquetes del horno, cuidando de no romperlos y ponga en un platón o tabla. Corte el paquete momentos antes de servirlo para gozar del maravilloso aroma.

Tamaño de la porción: 1 papa proporciona una porción de ½ taza de verduras.

## Pastelitos de pescado y papas (Inglaterra)

Un clásico favorito en las islas Británicas, estos pastelillos combinan lo bueno de la tierra y el tesoro del mar. La receta tradicional sería frita en aceite en lugar de horneada.

Porciones para:

Ingredientes:	6	15	25
Pescado fresco, bacalao, merluza o pescadilla crudo	10 oz.	24 oz.	38 oz.
Leche o agua	1¼ tazas	2½ tazas	3½ tazas
Cebolla, rebanada	1 chica	1 mediana	1 grande
Pimienta de grano entera	2	5	8
Papas	3 medianas	8 medianas	13 medianas
Perejil, picado	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Huevo, batido ligero	1	2	3
Aceite o aerosol			

1. Escalde el pescado suavemente en leche o agua a fuego lento por 10-15 minutos, hasta que se suavice. Saque del agua a un plato, escurra y quítele el pellejo. Suavemente escame el pescado. Sepárelo.
2. Hierva las papas, escúrralas, haga un pure con algo de la leche o agua del pescado.
3. Combine el pescado escamado, puré de papas, huevo, condimentos.
4. Divida la mezcla del pescado en porciones iguales basándose en el número que se servirá. Forme las tortitas o pastelitos. Aplane y extienda con el rodillo los pastelitos en harina o migajas de pan.
5. hornee por 20 minutos en una charola ligeramente engrasada o con aerosol, a 400° F hasta que se dore.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona 1½ oz de carne y ¼ taza de una porción de verduras.

### Actividades con los niños

1. Mirar, cocinar y probar diferentes clases de arroz.
2. Leer historias, libros.  
*"How my Parents Learned to Eat"*
3. Pedir prestados "platillos de arroz" y servir arroz en ellos.
4. Comer con palitos chinos.
5. Comer pastelitos de arroz como refrigerio.
6. Servir cereales de arroz.

#### Pilaf

Pilaf: es una mezcla de arroz con pollo o camarón y otros ingredientes, varía de lugar a lugar. ¿Qué hay en un nombre? Usualmente una buena historia. Hay hasta como 16 modos de escribir pilaf, algunos de ellos son: pilau, pilaff, pilav, pilaw, pillo, pelos, perleu y así. Ha llegado hasta Turquía, India, Iran, Irak, España, Minorca, Grecia, Polonia y el Oriente. Este platillo se conoce comunmente en los estados unidos en las regiones influenciadas por la cocina francesa y española y probablemente se trajo a América por los Franceses y Españoles. Pilaf, con todas sus formas y sabores ha sido un favorito en muchas partes del Sur de los Estados Unidos por tres siglos, especialmente en Carolina del Sur (Charleston), Louisiana, (Nueva Orleans) y Florida (San Agustín). Un libro de recetas lo llama "un platillo de variaciones asombrosas."

## ARROZ

El arroz es un cereal de grano que proporciona comida a más de la mitad de la gente en la Tierra, la mayoría viviendo en el Oriente. La palabra china para comida es "fan," también es la palabra para arroz. Se dice que Alejandro el Grande introdujo el arroz a Europa alrededor de 300 B.C. Hoy, el arroz crece en Asia, India, Italia y los EE.UU. (Arkansas, California, Louisiana, Texas y Mississippi). El arroz no tiene que crecer en agua, pero porque es una planta que tolera el agua, la inundación de los campos es el método más eficiente y deseado para controlar las hierbas e insectos. El arroz inundado se llama arroz de arrozal y "tierra alta o cuesta arriba" se llama al arroz escurrido. Una importante adición a la cosecha del arroz de arrozal es el criadero de pescado (más que nada la carpa). El pescado florece y controla el mosquito. Existen cerca de 2,500 variedades de arroz. El arroz silvestre es una relación distante del arroz común y originario de los Lagos Grandes de Norte América y no Asia. Originalmente se cosechó a mano en su ambiente natural de lagos poco profundos y pantanales por los Indios Chippewa y ahora es producido en "arrozales" comercialmente.

#### Otros Nombres para el arroz:

riz - Francés	fan - Chino
riisi - Finlandés	pahb - Koreano
rijst - Holandés	gohan - Japonés
ris - Ruso	(arroz cocido)
risi - Italiano	kome - Japonés
rizi- Griego	(arroz crudo)
rizs(a) - Húngaro	rice - Americano
roze - Africano	



## ARROZ

### Pilaf (Oriente Medio)

Pilaf es una palabra moderna turca para un platillo de arroz con verduras y algunas veces con carne.

Porciones para:

Ingredientes:	6	15	25
Aerosol vegetal			
Champiñones,picados	1 taza	2 tazas	3 tazas
Cebollas de rabo verde,	½ taza	1 taza	1½ taza
Agua	2½ tazas	5 tazas	7 tazas
Caldo	1½ cucharadita	3 cucharaditas	2 cucharadas
Tomillo, hojas	½ cucharada	1 cucharada	2 cucharadas
Arroz, moreno, crudo	1 taza	2 tazas	3 tazas
Zanahorias, ralladas	1 taza	2 tazas	4 tazas
Pasas, picadas	¼ taza	½ taza	¾ taza

1. Sofría los champiñones y cebolla en un sartén para freír.
2. Agregue el arroz y menéelo hasta que se dore ligeramente.
3. Agregue el agua, caldo, especias, zanahorias, pasas.
4. Vierta la mezcla en un molde de hornear. Cubra.
5. Hornee a 350° F por 1 hora o hasta que el arroz se suavice y el líquido se absorba.

Sugerencias para servir: Sírvasse con chutney. Carne y pollo puede ser agregado.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona 1 rebanada de pan y una porción de ¼ taza de verduras.

### Risi e Bisi (Arroz y chícharos - Italia)

Este es un platillo italiano tradicional, sencillo como se ve, que fue servido una vez en los banquetes de Venecia. Algunas veces se sirve como sopa con tocino en lugar de jamón.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Cebolla, picada	2 cucharadas	½ taza	1 taza
Aceite	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Ajo,picado	1 diente	2 dientes	4 dientes
Arroz,crudo	1 taza	2 tazas	4 tazas
Caldo, pollo o verduras	2 tazas	4 taza	8 tazas
Sal	½ curadadita	1 cucharadita	1½ cucharadita
Pimienta,molida	pizca	½ cucharadita	¾ cucharadita
Jamón,cocido	10 oz.	23 oz.	48 oz.
Chícharos,cocidos	1 taza	2 tazas	3 tazas
Pimiento,(opcional)	1/8 taza	¼ taza	½ taza

1. Sofría las cebollas y el ajo hasta que queden doraditos.
2. Combine el arroz y sofía hasta que esté dorado ligeramente.
3. Agregue los ingredientes que queden y cueza en la estufa o en un horno a 350° F hasta que el arroz quede suave y el líquido se absorba.
4. Sirva inmediatamente.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de 1 rebanada de pan, 1½ oz. de carne y 1/8 taza de verduras.

# TRIGO

## COMIDAS BASICAS DE LA TIERRA

Productos de trigo que el mundo goza:

Harina de trigo	Tallarín
Macarrón	Espagueti
Couscous	Bulgur
Crema de trigo	Pappadum
Gérmén de trigo	Masa harina
Avena	Bayas de trigo
Granola	Panqueques

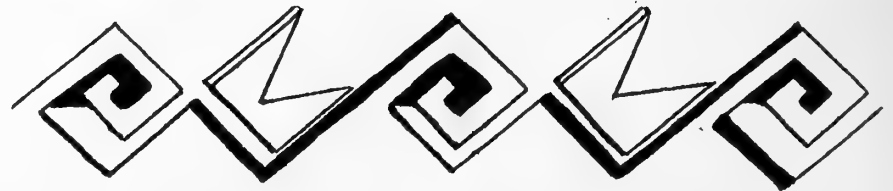
### Haciendo bolas de gluten

1. Lavarse las manos muy bien.
2. Mezclar una cantidad de harina blanca con suficiente agua para formar una "masa" que no sea pegajosa.
3. Amasar la masa hasta que quede suave y elástica.
4. Pellizcar la masa en bolas chicas, una para cada persona.
5. Enjuagar la masa en agua corriendo en un plato hondo con agua hasta que salga el agua clara.
6. Cuando todo el almidón se quite, la bola que queda es una "bola de gluten", que es la proteína elástica del trigo, el cual es comestible.
7. Las bolas de gluten pueden ser horneadas, fritas ligeramente o cocidas en el líquido de las sopas o cocidos.

El trigo es un alimento viejo, cultivado como el cereal más importante en las civilizaciones mediterraneas antiguas. El trigo proporciona más nutrición a más gente que cualquier otro alimento. Efectivamente, es el elemento principal de la vida. Mientras el arroz es el alimento común en el oriente, el trigo es el alimento principal en la dieta de la gente de Europa, Africa, Norte y Sudamérica, Australia y una gran parte de Asia.

El desarrollo de civilización puede ser ligado a la historia del trigo. Mucho antes de la historia escrita, la gente cultivó el trigo. Una clase de pan se encontró en las ruinas de una aldea de la Edad de Piedra de los pobladores de un lago sueco. Escritos chinos antiguos describen el crecimiento del trigo alrededor de 2700 a.C. Hoy, el trigo se considera como una cosecha sagrada en algunas partes de China. Colón trajo el trigo al hemisferio oriental cuando regresó a las Indias Occidentales en 1493. Los misioneros lo trajeron de México a lo que ahora se conoce como Arizona y California.

Hay cerca de 30,000 variedades conocidas de trigo. Una de sus características únicas es la proteína especial llamada "gluten" que cuando se mezcla con agua, se hace el material elástico que podemos estrechar y formar cuando "amasamos" la masa del pan. Sin trigo no pudiéramos tener pan fermentado.



# TRIGO

## Galletas de Jan Hagel (Holanda)

Esta receta es de una familia holandesa y la compartieron con la cocinera de su escuela del jardín de niños.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Harina, trigo integral	2 tazas	4 tazas	6 tazas
Harina, enriquecida, sin blanquear	¾ tazas	1½ tazas	3 tazas
Margarina, suave	1 palito	2 palitos	3 palitos
Azúcar morena, comprimida	1 taza	2 tazas	3 tazas
Canela	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Polvo de hornear	½ cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	1½ cucharaditas
Nueces, picadas finas	1 taza	2 tazas	3 tazas

1. Mezcle todos los ingredientes bien.
2. Presione la mezcla de las galletas en una charola para hornear o en un molde plano. Debe de ser como ¼ pulgadas de gruesa.
3. Moje un pincel para pastelería en agua y pinte con el agua toda la masa.
4. Espolvoree las nueces sobre la masa e imprímalas en la masa.
5. Hornee por 20 minutos a 375° F hasta que se dore.
6. Corte en cuadritos o diamantes mientras esté caliente.

Tamaño de la porción: 1 cuadrito proporciona una porción de 1 rebanada de pan como refrigerio.

## Tortillas de trigo integral (México y EE.UU.)

Esta es una variación de las tortillas de harina que pueden hacerse en el salón como una demostración o como una actividad individual para los niños.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Harina, enriquecida sin blanquear	1½ taza	3 tazas	5 tazas
Harina, trigo integral	1½ taza	3 tazas	5 taza
Polvo de hornear	½ cucharada	1 cucharada	2 cucharadas
Sal	½ cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua caliente	1 taza	2 tazas	4 tazas
Aceite	1½ cucharada	3 cucharadas	5 cucharadas

1. Combine las harinas, polvo de hornear y sal en una vasija. Mezcle bien.
2. Agregue el agua caliente y aceite mezclados juntos.
3. Mezcle por 4 minutos o hasta que la masa esté suave.
4. Envuelva en plástico y repóselo por 15 minutos.
5. Divida la masa en porciones iguales, haciéndolas una bola.
6. Extienda con el rodillo cada porción en un círculo sobre una superficie enharinada.
7. Cueza en un comal sin engrasar por 10-15 minutos o hasta que aparezcan manchas café. Voltée.
8. Cueza el otro lado. Apile entre toallas de cocina.

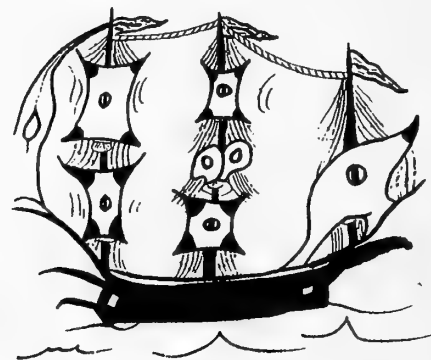
Tamaño de la porción: 1 tortilla proporciona una porción de 1 rebanada de pan.

# ESPECIAS DE LA TIERRA

La palabra "especia" es de origen francés significando "frutas de la tierra". La especia es el nombre dado a los condimentos para comida hechos de plantas, muchas de las cuales son tropicales en origen. La palabra "hierba" regularmente se aplica a una planta o parte de una planta valorizada por sus cualidades gustatorias, aromáticas o medicinales. Cocinando con hierbas y especias es un arte culinario que agrega gran interés a los menús.



Las especias y hierbas tienen poco valor nutritivo, pero incrementan el apetito y estimulan los órganos de digestión. Antes que los alimentos fueran enlatados o refrigerados, las especias cubrían el sabor y olor de comidas contaminadas. Hoy en día los métodos modernos de crecer, curar, moler, mezclar y empaquetar han causado que las especias sean disponibles más ampliamente y a un costo que permite a cualquier persona a mantener una alacena de especias bien abastecida. Es una satisfacción crecer especias y hierbas en un jardín, una jardinera o en macetas.



# ESPECIAS DE LA TIERRA

Las especias y hierbas pueden combinarse creativamente para realzar el sabor de las comidas. El arte de agregar hábilmente la cantidad correcta de condimentos es básico para el éxito de cocinar. Las comidas con bajo sodio, bajas calorías y baja grasa se convierten en una delicia gastronómica con la adición de especias y hierbas. ¡Mezcle y combine!  
¡Experimente!

## VINAGRE DE HIERBAS Y ESPECIAS

(salen 2 tazas)

El vinagre con sabor es un condimento delicioso para verduras al vapor, ensaladas y papas al horno.

### Receta 1

2 tazas de vinagre envinado rojo  
3 chiles verdes chicos secos  
3 dientes de ajos rebanados  
2 (3 pulgadas) ramitas de perejil italiano  
1 cucharadita de granos de pimienta  
1 cucharadita de semillas de eneldo  
1 cucharadita de semillas de mostaza

### Receta 2

1 pinta de vinagre blanco  
6 hojitas de menta  
estragón, artemisa, tomillo o albahaca (use su propia combinación)  
½ cucharadita de azúcar

Embotelle todos los ingredientes juntos en una botella atractiva, limpia, esterilizada con un tapón bien apretado o una tapa. Guarde 2 semanas en un lugar oscuro y fresco. Cuele y use.



## MEZCLA DE CONDIMENTOS DE HIERBAS

(Salen 2 cucharadas de mezcla)

Esta receta sin sal es divertida de hacer con un molcajete. Busque botellas de especias decorativas, llénelas con la mezcla e incluya algunas indicaciones para servir.

1 cucharadita de estragón  
1 cucharadita de orégano  
2 cucharaditas de tomillo  
½ cucharadita de semilla de apio  
¼ cucharadita de pimienta negra  
½ cucharadita de paprika  
½ cucharadita de mostaza seca  
½ cucharadita de ajo en polvo  
½ cucharadita de cebolla en polvo  
¼ cucharadita de nuez moscada

Muela todas las hierbas y especias juntas en un molcajete, o licúe.



# AFRICA



Africa es un continente grande con más de 50 países independientes en el continente principal e islas de sus costas. Juntos, estos países constituyen cerca de una tercera parte de las Naciones Unidas.

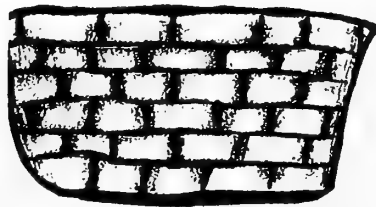
Africa del Norte, por su ubicación se considera Mediterranea, al igual que España y el sur de Italia. Sin embargo, se considera del Oriente Medio por algunas de sus costumbres de comida.

Alcanzando 1,400 millas desde Africa del norte está el desierto Sahara y Africa del Sur. Sobre 30% de la población vive a lo largo de la Costa Occidental de Africa. Cada familia tiene su propio jardín al cual tienen que cuidar y nutrir para poder sobrevivir las sequías anuales.

Los frijoles son la comida básica de Africa. Son una fuente de proteína y carbohidratos y son excelentes ingredientes para muchos platillos. Una comida indígena africana usualmente consiste de un almidón como principal ingrediente, acompañado por un cocido conteniendo verduras o carne, o ambas. Esta dieta estándar es semejante en muchos modos a la cocina de arroz de Asia, los dos siendo dietas de subsistencia que proveen las necesidades necesarias nutritivas para una población de alta densidad con un mínimo de tecnología agrícola.

Algunas Comidas interesantes son asociadas con diferentes regiones y culturas. Nigeria tiene una comida de relleno con el delicioso nombre de fufu --una gacha hervida y machacada hecha de maíz (mealie), casava o camotes y servida en cocidos condimentados con especias indígenas. Los nigerios trajeron su fufu a América e influenciaron nuestra cocina con gacha de maíz y pan de cuchara.

El maíz o el maíz indio americano, introducido a Africa desde América, es mealie en Africa del Sur. Molido como una harina blanca, es el "mealie meal", una comida principal de la tribu Bantu. Mealie es la comida principal de Africa del Sur, hecho como gacha dura, muy similar como el fufu del oeste de Africa, los holandeses lo llaman "pap" y es parecido a otros platillos de gacha de maíz que se encuentra en todo el mundo.





# AFRICA



## Un Menú cotidiano en Kenya:

*Desayuno* - café o té,  
semillas y leche o  
requesón.

*Mediodía* - atole o fufu

*Atardecer* - fufu servido con  
condimentos y salsas  
picantes.

*Refrigerios* - frutas, nueces, semillas,  
bebidas.

### Grupo lacteo

Requesón  
Leche  
Sopa de  
leche  
Jocoque y Suero  
de leche de:  
-vacas  
-cabras  
-borregos

### Grupo de carnes

Frijoles  
Anacardos  
Maní  
(Cacahuates)  
Lentejas  
Chícharos

### Grupo de granos

Harina de casave  
Harina de mijo  
Arroz  
Harina de sorgo  
Harina de trigo

Fufu - hecho  
con maíz, arroz,  
sorgo, mijo,  
trigo, casave,  
bananos, o batatas,  
machados en  
una pasta y  
cocido con agua,  
como un cereal.

### Grupo de frutas y verduras

Aguacates  
Bananos  
Camotes  
Chiles  
Cocos  
Fresas  
Grosellas negras  
Mangos  
Melones  
Papas  
Papayas  
Plátanos

Los chiles son comunes en la dieta de las familias africanas. Etiopía, una nación del Africa del Este, goza de un cocido popular picante llamado "wat". El platillo nacional es "doro-wat," pollo cocido en una salsa roja brillante de especias. Se adorna con huevos cocidos y se sirve con "injera", un panqueque hecho pedazos y usado como un utensilio comestible para llevar el cocido a la boca.

# AFRICA

## Cocido de pollo con maní (Africa Occidental).

Este es un platillo popular con muchas variaciones. Los cacahuates recién molidos y tostados son preferidos, pero se puede usar la crema de cacahuete.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Pollo, muslos	6 piezas	15 piezas	25 piezas
Aceite	2 cucharaditas	1 cucharada	2 cucharadas
Cebolla, picada	1 mediana	2 medianas	2 grandes
Jengibre, fresco, rallado	1 cucharadita	2 cucharaditas	1 cucharada
Tomates, frescos, enlatados, o salsa	1 lb.	2 lbs.	3 lbs.
Tomillo, molido	1 cucharadita	2 cucharadas	3 cucharaditas
Chiles, colorados (opcional)	1 cucharadita	2 cucharaditas	1 cucharada
Crema de cacahuete o cacahuates molidos	2/3 taza	1 1/3 taza	3 tazas
Rebanadas de pimienta	aderezo	aderezo	aderezo

1. Sofría pollo ligeramente en aceite. Agregue cebolla y jengibre y cocine por 2-3 minutos.
2. Agregue tomates y especias.
3. Ponga a fuego lento por 30 minutos o hasta que el pollo esté suave.
4. Mezcle los cacahuates o crema de cacahuete al final y caliente por uno o dos minutos. No caliente demasiado o la salsa puede separarse.
5. Sirva con arroz al vapor. Adorne con rebanadas de pimienta.

Tamaño de la porción: 1 muslo (2 oz) y 1/4 taza de salsa proporciona una porción de 1 1/2 oz de carne y 1/4 taza de verduras.

## El Maní Africano:

El cacahuete se introdujo en Africa de su lugar de origen en Brazil por los portugueses. El platillo africano de cacahuete más famoso es el Cocido de Maní. Usualmente es una combinación de pollo y res con cacahuete molido tostado, tomates, cebolla, chiles del suelo y huevos cocidos.

En Senegal, un cocido de maní se llama Mafe, usando una variedad de verduras, chiles y tomillo. Los Senegaleses también hacen un helado de Crema de Cacahuete. En Nigeria, los cacahuates se muelen para harina, hechos en una masa, formados en bolas y fritos para hacer un bocadillo llamado Kuli Kuli. En partes de Africa Occidental, el maní se cocina con habichuelas y algunas veces con espinaca y leche de coco. En la Isla de Madagascar, el maní se agrega al curry y postres y se combina con almejas y legumbres para hacer un cocido llamado "Metata".



# AFRICA

## Ensalada de camote (Africa del Este)

Africa del Sur nos da este modo único de usar camotes.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Camotes o batatas cocidas, en cuadritos	1 lb.	2½ lb	4 lb.
Pimiento, en cubitos	½ taza	1 taza	2 tazas
Cebolla, en cubitos	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
Apio, en cubitos	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
Aceite, olivo o vegetal	2 cucharadas	4 cucharadas	½ taza
Jugo de limón	1 cucharada	2 cucharadas	¼ taza
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita
Pimienta	pizque	¼ cucharadita	½ cucharadita

1. Combine el camote, pimienta, cebolla, apio. Deje a un lado.
2. Combine los ingredientes restantes, vierta sobre la ensalada, mezcle ligeramente
3. Sirva inmediatamente o cubra y refrigere.

Tamaño de la porción:

¼ taza proporciona una porción de ¼ taza de verduras.



## Bobotie (pastel de carne picada: Africa del Sur)

El bobotie es un "pastel de carne" sudafricano, sazonado con curry, limón, azúcar y almendras. Los holandeses tradicionalmente han usado cordero para un "pastel de carne de cordero."

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Carne molida	1 lb.	2 lbs.	3 lbs.
Migajas de pan	½ taza	1 taza	1½ taza
Leche	½ taza	1 taza	1½ taza
Cebolla, picada	½ taza	1 taza	1½ taza
Huevos	1	2	3
Curry en polvo	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita
Jugo de limón	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
Jalea (ciruela o uva)	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
Almendras, picadas finamente	¼ taza	½ taza	¾ taza

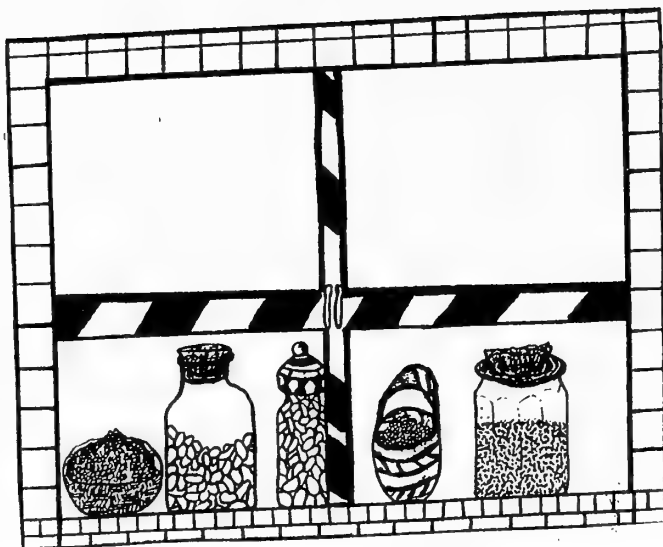
1. Mezcle los ingredientes bien.
2. Ponga varias hojas de laurel en el fondo del molde para hornear untado con aceite o aerosol de vegetal.
3. Extienda la mezcla de carne sobre las hojas de laurel.
4. Hornee a 350° F hasta que la carne esté cocida, depende de la cantidad que se preparó.
5. Corte en partes iguales y sírvase caliente con chutney.

Tamaño de la porción:

¼ taza proporciona una porción de 1½ taza de carne.



# AFRICANO-AMERICANO



"Es tiempo de comer. Aquí está la cena. Guisantes con pierna de jamón, quingombó frito, pan de maíz campestre, pastel de batata... Hablan ustedes de comer con los dioses. Ya lo han hecho, porque ¿hay alguien excepto un dios que pudiera crear el divino quingombó?"

*Jericho, James Dickey, 1974*

Muchos africanos-americanos que viven en la parte del sur de los Estados Unidos pueden retrazar sus "raíces" a África Occidental. Definiendo la cocina africana-americana es tan difícil como estar de acuerdo sobre lo que constituye la cocina americana. Para algunos será "comida del alma" para otros "cocina de raíz" o "cocina Africana". Hay otros términos descriptivos y frases tales como "criollo", "cajun", "caribeña" "dentro del sur" o "cocina Nueva Orleáns" que incluyen no solamente más de cincuenta países de África, pero también incluye influencias de Brasil, Trinidad, Tobago, Martinique, Guadalupe, Jamaica y Cuba. Las comidas del sur se basaron en las tradiciones de los pobladores franceses, ingleses y españoles, mezclados con la dieta sencilla de India de maíz, frijoles y calabazas.

Algunas de las comidas tradicionales que asociamos con la parte del sur de los EE.UU. son las verduras, verduras de collard, nabos, mostaza, betabeles y acelgas. El quingombó se trajo de África y se usó para espesar el gumbo. El maíz era la comida básica y es difícil imaginar una comida del sur sin el pan de maíz, los dodgers de maíz, los hush papies (frituras de papa), los pastelillos de maíz, el pan de cuchara, johnnycakes, panqueques o pinole (grits). "Comida de confort" puede ser una comida tradicional del Año Nuevo de guisantes (black eyed peas) y cachete de puerco (hog jowl), cocidos con nabos o verduras de collard, chiles colorados secos, cebollas de rabo verde y servidos con "pot likker" y pan de maíz.

## AFRICANO-AMERICANO

### Hoppin' John (guisantes [black eyed peas] y arroz)

Este puede ser un platillo vegetariano o sazonado con carne. El puerco es un favorito en la cocina del sudeste de los Estados Unidos.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Guisantes (black eyed peas), crudos	1 taza	2 tazas	4 tazas
Hueso de jamón o carne para sazonar (opcional)			
Cebolla, picada	1 med.	2 med.	2 grandes
Hoja de laurel	1	2	3
chile colorado, machacado	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita
Arroz, crudo	1 taza	2 tazas	4 tazas
Sal	½ cucharadita	1 cucharadita	1½ cucharadita

1. Remoje los guisantes desde la vispera (o use latas). Escurra.
2. Cuezca la carne en agua por 1 hora.
3. Agregue los guisantes, cebolla, laurel y chile al caldo o agua, si no se usa carne.
4. Cocine por 1 hora.
5. Agregue el arroz y cocine a fuego lento hasta que los guisantes y el arroz estén suaves. Agregue la sal y ajuste el líquido y los condimentos.
6. Sírvaselo caliente con pan de maíz.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de ¼ taza de verduras, o 1 oz. de sustituto de carne y 1 rebanada de pan.

### Natillas de batata.

Esta receta puede hacerse con camote o calabaza.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Camotes, cocidos machacados	1 taza	2 tazas	4 tazas
Plátanos, machacados	1 med.	2 med.	4 med.
Leche evaporada, sin grasa	1 taza	2 tazas	4 tazas
Azúcar morena	2 cucharadas	¼ taza	½ taza
Huevos, batidos	2	4	6
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	¾ cucharadita
Pasas	¼ taza	½ taza	¾ taza
Canela	½ cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas

1. Combine los camotes, azúcar morena, plátanos, leche, huevos y sal. Mezcle muy bien.
2. Vierta en un molde para hornear untado con aerosol.
3. Ponga la mezcla de pasas, canela y azúcar.
4. Hornee a 300° F por 45 a 50 minutos o hasta que el cuchillo que use para probarlo en el centro, salga limpio.

Tamaño de la porción: ¼ de taza proporciona una porción de ¼ de taza de verduras o fruta.

# AMERICA - LATINA



## Actividades:

1. Leer *Conchita y Juan: A Girl and Boy of Mexico*.
2. Hacer chocolate mexicano. (véa página 25)
3. Pedir a un padre, maestro o amigo que traiga un molinillo.
4. Hacer burritos para el almuerzo.
5. Planea una fiesta para el Cinco de Mayo.
6. Invitar a un miembro de una familia mexicana o latinoamericana para compartir comidas o recetas tradicionales.

Latinoamérica es una región grande que cubre todo el territorio en el hemisferio occidental al sur de los Estados Unidos. Fue durante la última parte de los 1400 que la gente del sur de Europa, especialmente España y Portugal, empezaron a poblar las áreas de Centro y Sudamérica, México e Indias Occidentales. La mayoría de latinoamericanos hablan español, portugués o francés, cada una de las cuales se desarrolló del latín. La gente por la mayoría son de antepasados indios americanos, europeos y africanos.

Los españoles llevaron con ellos su dieta tradicional de pan de trigo, aceite de olivo, arroz, cebolla, ajo y vino en sus expediciones al Nuevo Mundo. Regresaron a su país con mucho más: nuevas verduras y frutas, incluyendo chiles, frijoles, papas, camotes, calabazas, chocolate, vainilla y pavo.

El grano es la comida principal de la mayoría de latinoamericanos. La gente en México y Centroamérica sirven tortillas en casi todas sus comidas. Los frijoles y el arroz forman parte de la dieta de casi todos los antillanos. La gente que vive en las áreas montañosas de Sudamérica comen papas. La gente en las áreas tropicales comen una raíz feculenta llamada casave. En Argentina y Uruguay la gente come muchas comidas hechas con trigo y también comen más res debido a su gran industria ganadera.

La gente que vive a lo largo de los ríos o cerca del oceano regularmente comen pescado y marisco. Las áreas tropicales producen plátanos, mangos, naranjas y piñas. Las islas del Caribe producen cañas de azúcar; en Barbados la gente goza de un pan especial de coco, *CooCoo*, que es un tipo de budín parecido al *Fufu* de Africa Occidental. En Bermuda el cangrejo es un platillo popular al igual que el pastel de casave, hecho de puerco condimentado, pollo o res, espesado con harina de casave. En Cuba el marisco más popular es el *langostino*, un camarón de aguas frescas.



## AMERICA - LATINA

### Sopa de Albóndigas (México)

Esta sopa es una receta muy popular de las familias o restaurantes. La carne de pavo molido, aunque no es tradicional, reduce la grasa en la receta.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Albóndigas:			
Pavo, molido	1 lb.	2 lb.	3½ lb.
Arroz, cocido	½ taza	1 taza	2 tazas
Harina	2 cucharadas	¼ taza	½ taza
Agua	¼ taza	½ taza	1 taza
Cominos, molidos	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Sopa:			
Tomates, en lata	15 oz.	30 oz.	45 oz.
Caldo o agua	6 tazas	12 tazas	16 tazas
Cebolla, picada	1 mediana	1 grande	2 medianas
Zanahorias, rebanadas	3 medianas	6 medianas	10 medianas
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Chile en polvo	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Espinaca, fresca	½ lb.	1 lb.	2 lbs.
Cilantro	¼ taza	1/3 taza	½ taza

1. Mezcle todos los ingredientes para las albóndigas.
2. Haga bolitas de 1" (1 oz cada una). Ponga en una charola para hornear.
3. Hornee a 450° F hasta que se doren, como 15 minutos.
4. Escorra la grasa. Ponga a un lado o refrigere para usar después.
5. En un sartén de 10 pulgadas, combine los ingredientes, excepto la espinaca y cilantro. Ponga a fuego lento 10-15 minutos. Agregue las bolitas de carne.
6. Mezcle la espinaca y cilantro. Cocine por 3 minutos más.

Tamaño de la porción: ½ taza de sopa y 3 albóndigas, proporcionan una porción de ¼ taza de verduras y 1½ taza de carne.

### Cocido de frijol negro (Brasil)

Este es un platillo nacional de Brasil, llamado Feijoada, ni muy picante ni muy pesado. La naranja fresca le da el sabor característico.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Aceite	1 cucharadita	2 cucharaditas	1 cucharada
Cebolla, picada	1 mediana	1 grande	2 medianas
Ajo, picado	1 diente	2 dientes	4 dientes
Hoja de laurel	1	2	3
Frijol negro, crudo	1 taza	2 tazas	4 tazas
Agua o caldo	4 tazas	6 tazas	12-15 tazas
Naranja, fresca	1	2	4
Apio, picado	½ taza	1 taza	2 tazas
Tomates, picados	2	4	8
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharada

1. Sofría la cebolla y el ajo en aceite.
2. Agregue los frijoles y agua o caldo y hierva.
3. Cubra y cocine a fuego lento por 2 horas. Corte la naranja a la mitad; quítele las semillas.
4. Agregue naranja, apio, laurel y tomates.
5. Cocine sobre fuego lento por 1 hora.
6. Remueva la naranja y el laurel. Agregue la sal.
7. Haga pure o machaque 1/3 de la mezcla y mezcle con el resto del frijol para espesar. Sirva con arroz.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de 1 oz. de sustituto de carne y 1/8 taza de verduras.

## Empanadas (Chile, Argentina)

Estas empanadas son rellenas de carne, cebolla, huevos, aceitunas, o cualquier cosa que se vea rico para comer ese día. Las empanadas de crema, mini pasteles de crema de media luna, se ven en todas partes de Chile.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Harina, mitad de trigo mitad blanca	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Polvo de hornear	2 cucharaditas	4 cucharaditas	2 cucharadas
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharada
Aceite	4 cucharadas	6 cucharadas	10 cucharadas
Agua helada	1/3 taza	2/3 taza	1½ taza
Sugerencias para relleno			
Cebolla, picada	¼ taza	½ taza	¾ taza
Tomate, picado	½ taza	1 taza	¾ taza
Papas, cocidas, picadas	1	2	4
Atún, de lata	6 oz.	18 oz.	32 oz.

1. Cierna junto la harina, polvo de hornear y sal.
2. Agregue el aceite y mezcle hasta que se desmorone.
3. Agregue el agua, poco a poco, hasta que la masa quede pegajosa.
4. Divida la masa, haga bolas. Extienda cada una en un círculo de 3 a 4 pulgadas en diámetro.
5. Ponga una cuchara sopera de relleno sobre cada círculo; moje los lados de la masa y doble a la mitad.
6. Apriete los lados de la empanada para cerrar.
7. Hornee a 400° F por 15 a 20 minutos hasta que queden doradas.

Tamaño de la porción: 1 empanada proporciona una porción de 1 rebanada de pan, ½ oz. de carne y 1/8

## Picadillo (Cuba)

Este cocido tiene tantas variaciones como lo permita la imaginación del cocinero, pero las aceitunas y las pasas quedan constantes. Otros países latinoamericanos gozan el picadillo y pueden reclamarlo como suyo.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Aceite	1 cucharadita	2 cucharaditas	1 cucharada
Cebolla, picada	1 mediana	1 grande	2 medianas
Tomates, picados	2 medianos	4 medianos	6 medianos
Carne picada, sin grasa	1 lb.	2 lbs.	4 lbs.
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharada
Pimienta	⅛ cucharadita	¼ cucharadita	½ cucharada
Salsa inglesa	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Papas, finamente picadas	1 grande	2 grandes	4 grandes
Agua	¼ taza	½ taza	¾ taza
Aceitunas negras, rebanadas	2 cucharadas	¼ taza	½ taza
Aceitunas verdes, rebanadas	2 cucharadas	¼ taza	½ taza
Pasas	¼ taza	½ taza	1 taza
Chile verde, picado	½ taza	1 taza	2 tazas

1. Sofría las cebollas, tomates y carne molida.
2. Agregue la sal, chile verde, salsa inglesa, papas y agua. Cubra y cueza a fuego lento por 30 minutos.
3. Agregue las aceitunas, pimienta y cueza a fuego lento 15 minutos.
4. Sirva con arroz.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de ¼ taza de verduras y 1 oz. de carne.

# CHOCOLATE MEXICANO

## Salsas de mole mexicano

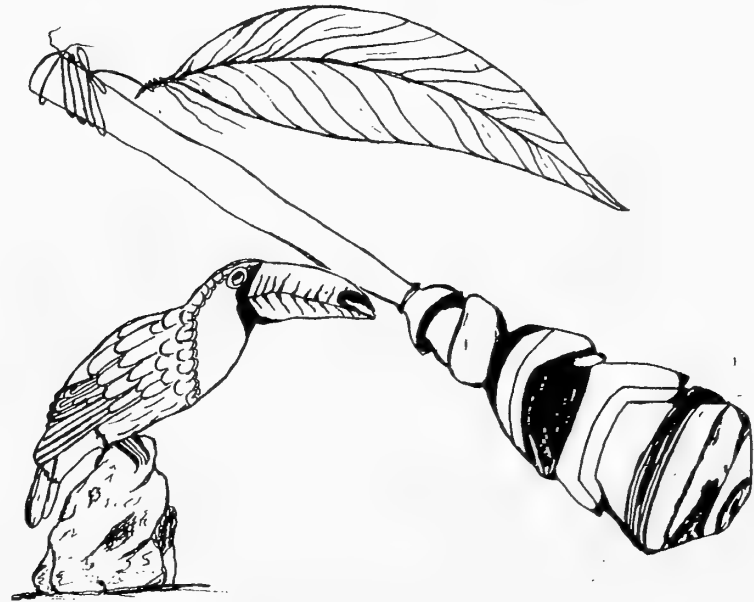
*Semilla de cacao, la base para chocolate, fue usada por los Aztecas como moneda. Solamente la gente perteneciente a la clase más alta de la sociedad se les permitía moler las semillas para hacer la "bebida de chocolate". Hace 400 años en México, Moctezuma introdujo al conquistador español Cortéz al "xoco-latl," su bebida favorita, hecha de una pasta de semillas tostadas de cacao, molidas con agua, especias y semillas de vainilla pulverizadas. Esta mezcla se batía hasta que quedara espumoso y después se comía con una cuchara enjoyada o se bebía en una copa dorada. Los españoles llevaron el chocolate a Europa en 1528.*

Los famosos moles, salsas hechas con chiles y chocolate, son puramente aztecas, descendientes de la palabra azteca para la salsa de chile, "molli". Un mole poblano de Puebla es una salsa elaborada picante roja servida en los días festivos y contiene chiles, especias, semillas molidas y nueces y chocolate sin azúcar. Un propio mole poblano con todo molido a mano y preparado con las reglas viejas tarda tres días para hacerse. Usualmente se sirve en ocasiones especiales. Hay muchas variaciones de dichas salsas en México así como hay las de curry en India.

## CHOCOLATE MEXICANO

El chocolate mexicano es un chocolate rico azucarado sazonado con canela, almendras y vainilla. Si el chocolate mexicano no se encuentra, use 3 oz. de un chocolate oscuro dulce más ½ cucharadita de canela en polvo y un pizque de extracto de almendra y vainilla.

Caliente la leche, agregue el chocolate y bata con un batidor (o un molinillo) hasta que la mezcla espume encima. Mientras baten el chocolate con el molinillo, la gente canta "¡Bati, bati, sho-co-lat-tie!"



## AMERICA - NORTE



Las comidas de Norteamérica representan una nación de inmigrantes. Aún nuestros indios nativos llegaron de algún lugar. Los peregrinos que desembarcaron en medio del invierno en 1620 no supieron nada de caza, pesca o cultivo en el Nuevo Mundo. El crédito de su supervivencia debe darse a tres comidas básicas: maíz, frijol y calabazas. El maíz sencillo indio era nutritivo solamente hervido; los ingleses secaban y molían el maíz, mezclándolo con agua y miel para producir un "pudín rápido." Los habitantes del noroeste hacen un tipo de cocido con maíz y habas cual todavía retiene su original nombre indio: succotash.

Hoy, muchos americanos de distintos antecedentes étnicos viven en "comunidades étnicas." En estas comunidades existen costumbres de comida que representan la cultura, celebraciones y etnicidad. Los italianos sirven su pizza siciliana con crujientes pimientos y champiñones. Los húngaros ofrecen su gulash con bolas de masa hervida; los checos- americanos nos dan tallarines y pan y pato con aderezo de sauerkraut. El sur de América incluye comidas de su antecedente francés, inglés, español y caribe. Los exilados Acadians de la Nueva Escocia introdujeron una cocina cajun distinguida con platillos como jambalaya y gumbo. Hoy en día la pureza de las mesas étnicas han empezado a mezclarse en una sinfonía homogénea de comidas americanizadas las cuales son gozadas por toda la gente en todo el continente.

## AMERICA - NORTE

### Panqueques de maíz azul (Hopi)

Se puede encontrar el maíz azul o harina de maíz azul en la sección de especialidades del supermercado o en las tiendas cooperativas de comestibles. Esto hace un buen cambio de los pancakes regulares. Pruebe la harina de maíz azul con su receta favorita de enchiladas o bolitas de masa hervidas.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Harina	1 taza	2 tazas	4 tazas
Maíz azul, harina	1 taza	2 tazas	4 tazas
Polvo de hornear	3 cucharaditas	2 cucharadas	4 cucharadas
Sal	½ cucharadita	¾ cucharadita	1 cucharada
Azúcar (opcional)	2 cucharadas	4 cucharadas	6 cucharadas
Leche	1 taza	2 tazas	4 tazas
Huevos	1	2	4
Aceite	¼ taza	1/3 taza	½ taza
Chile en polvo (opcional)	⅓ cucharadita	¼ cucharadita	½ cucharadita

1. Cierna junto los ingredientes secos.
2. Combine leche, huevos y aceite.
3. Agregue el líquido a los ingredientes secos y mezcle hasta que el batido este con bolitas.
4. Deje caer en un comal caliente como pancakes o vierta en un molde y hornee a 375 por 20-30 minutos o hasta que se dore.

Tamaño de la porción: 1 panqueque o un cuadro proporciona una porción de 1 rebanada de pan.

### Cocido Brunswick (Virginia)

Una receta para un cocido abundante y espeso usando verduras congeladas, fáciles de usar para una comida rápida y completa.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Aceite	1 cucharaditas	2 cucharaditas	1 cucharada
Papas, en cubitos congeladas	1 taza	2 tazas	3 tazas
Cebolla, picada	½ taza	1 taza	1½ taza
Maíz, congelado	1 taza	2 tazas	3 tazas
Habas, congeladas	1 taza	2 tazas	3 tazas
Tomates, en lata	15 oz.	30 oz.	45 oz.
Pollo, en lata	10 oz.	23 oz.	38 oz.
Caldo de pollo	1 taza	2 tazas	3 tazas
Sal y pimienta al gusto			

1. Sofría las papas y cebolla en un sartén pesado (dutch oven) o en una cazuela honda.
2. Agregue los ingredientes que quedan. Menéese bien.
3. Cueza a fuego lento por 10 - 12 minutos, meneando de vez en cuando.
4. Sírvese con pan y fruta y leche para completar el menú.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de ¼ taza de verduras y 1½ oz. de carne..

# AMERICA - NORTE

## Ensalada de jícama (Suroeste de los Estados Unidos)

La jícama se consigue en el suroeste y hace una buena adición a una ensalada crujiente con verduras y hierbas del suroeste. Los chiles verdes agregan un sabor gustoso.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Jícama, rallada	½ mediana	1 mediana	2 medianas
Zanahoria, rallada	2 mediana	4 medianas	6 medianas
Cilantro, picado	2 cucharadas	¼ taza	½ taza
Cebollitas, rabo verde	2 cucharadas	¼ taza	½ taza
Aceite	2 cucharadas	3 cucharadas	¼ taza
Vinagre o jugo de limón	2 cucharadas	3 cucharada	¼ taza
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	¾ cucharadita
Pimienta negra	pizque	¼ cucharadita	½ cucharadita
Chile, verde	opcional	opcional	opcional

1. Combine todos los ingredientes, mezcle bien
2. Enfríe al menos 1 hora antes de servir

Tamaño de la porción: ¼ taza proporciona una porción de ¼ taza.

## Frijoles colorados y arroz. (Criollo)

Traiga un toque de Nueva Orleans a dondequiera que viva con este platillo famoso. Esta es una versión vegetariana, pero carne condimentada, tal como sal de puerco, puerco en vinagre o hueso de jamón puede ser agregado. Si el tiempo lo permite, cocine los frijoles frescos.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Aceite	2 cucharaditas	1 cucharada	2 cucharadas
Cebolla, picada	1 mediana	2 medianas	1 grande
Ajo, picado	1 diente	2 dientes	3 dientes
Tomates, en cuadritos	2 medianos	4 medianos	8 medianos
Pimiento, picado	1 taza	2 tazas	4 tazas
Apio, picado	1 taza	2 tazas	4 tazas
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita	1 cucharada
Frijoles colorados, en lata	15 oz.	30 oz.	60 oz.
Arroz moreno, cocido	2 tazas	3 tazas	5 tazas

1. Sofría la cebolla, ajo, tomates, pimiento y apio hasta que estén suaves.
2. Agregue los frijoles y cueza a fuego lento, meneando de vez en cuando hasta que estén calientes completamente.
3. Agregue sal si se desea.
4. Saque 1 taza de la mezcla de frijoles en un sartén chico y machaque. Regrese la mezcla machacada a la olla.
5. Para servir sirva los frijoles sobre el arroz.

Tamaño de la porción: ½ taza de frijoles proporciona una porción de 1 oz. de sustituto de carne y ¼ taza de verduras. ¼ taza de arroz proporciona una porción de ½ rebanada de pan.



## AMERICA - NORTE

### Pastel de salmón (Canadá)

Canadá produce verduras, granos y frutas y abundantes mariscos de los ríos y lagos.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Papas, puré	3 tazas	7 tazas	12 tazas
Leche, sin grasa	¼ taza	½ taza	1 taza
Cebollas, rebanadas	1 mediana	1 grande	2 medianas
Salmón, de lata	10 oz.	23 oz.	38 oz.
Hierbas de eneldo	1 cucharadita	2 cucharaditas	1 cucharada
Pimiento	½ taza	1 taza	1½ taza
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita
Pimienta	⅓ cucharadita	¼ cucharadita	½ cucharadita
Pasta para pasteles, 2 cortezas	1 receta	2 recetas	3 recetas

1. Combine las papas y leche. Mezcle bien.
2. Mezcle la cebolla, salmón, pimienta y especias.
3. Vierta en un molde de pie o platón para hornear.
4. Ponga la capa de la pasta, pellizcando los lados.
5. Hornee a 350° F hasta que esté dorado, como 30 - 40 minutos, dependiendo en el volumen de la receta.

Tamaño de la porción: proporciona una porción de ¼ taza de verduras y 1½ taza de carne.

### Succotash de Zuni (americano indígena)

Esta es una variación del platillo americano indígena que tradicionalmente combina maíz y habas.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Frijol pinto, escurrido	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Maíz, congelado	1 taza	2 tazas	4 tazas
Ejotes, frescos o en lata	1 taza	2 tazas	4 tazas
Agua	½ taza	¾ taza	1 taza
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita
Pimienta	pizca	¼ cucharadita	½ cucharadita
Semillas de girasol (opcional)	¼ taza	½ taza	¾ taza

1. Combine todos los ingredientes y cueza a fuego lento el maíz y los ejotes hasta que queden suaves.
2. Agregue las semillas de girasol momentos antes de servir para un sabor crujiente.
3. Sirva caliente con tortillas.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de ½ taza de verduras.

# ASIA-CHINA



## Reglas del Libro de Etiqueta clásico de Chino (1000 a.C.)

1. No ruedes tu arroz en una bola.
2. No tragues tu comida.
3. No menees tu caldo.
4. No comas ruidosamente.
5. No cruja los huesos con los dientes.
6. No regreses el pescado o carne que hayas probado.
7. No tires huesos al perro.
8. No te rasques.
9. No extiendas el arroz en el plato para enfriarlo.
10. No chupes pedazos de comida llevándola del plato a la boca.
11. No agregues condimentos a la cazuela del caldo.
12. No te piques los dientes.

China, una de las civilizaciones más duraderas de todas, también es la más populosa de todos los países del mundo en la actualidad. Tiene, debido a su tamaño, uno de los más diversos estilos de cocina de cualquier país. Hay cuatro cocinas tradicionales. Mandarín (norte) es la cocina clásica, también se llama la cocina de los emperadores. Se asocia con Beijing (Pekin) la capital de China desde el principio y conocida como la cuna de la civilización china. La cantonesa (del sur) es del famoso puerto de Cantón. En América cuando se piensa en la comida china, probablemente estemos hablando de la cantonesa porque ellos fueron los primeros en establecer restaurantes chinos fuera de China y particularmente en la costa occidental de Norteamérica. Tercero, tenemos la cocina de Shanghai (Oriental) cual es la ciudad más grande de China. Ya que está situada cerca de la boca del río Yangtze, existe un acceso al corazón de China y los visitantes vienen del Oeste. Así que las influencias occidentales en los cocineros de Shanghai son muchas. Szechuan (Occidental) es la menos conocida por los extranjeros, pero se está haciendo más y más popular debido a sus platillos picantes condimentados.

Así como Marco Polo se dió cuenta y por la cual los italianos siempre quedarían agradecidos, China es el país que creó el arte de convertir granos en pasta. Rica en cuestión de tierras, solamente tiene una porción chica de tierra usable para agricultura. China ha sido invadida muchas veces, inundada por torrentes y perseguida por sequías, causando famine durante toda su larga historia. Con las demandas de una población enorme, la comida siempre ha sido un problema. Casi todo lo que se pueda utilizar para comida ha aparecido en el repertorio de la cocina china. Esto se ha hecho evidente por el refrán chino, "*todo, menos las plumas.*"

# CHINA

## Puerco y verduras sofritas (llamado "Kuo")

La cazuela china (wok) es la cazuela clásica de China para cocinar. Calienta la comida rapidamente para conservar energía y requiere muy poco aceite para "freir". Un sartén pesado puede substituir el wok.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Aceite	1 cucharadita	2 cucharaditas	1 cucharada
Zanahorias, rebanadas	1 taza	2 tazas	4 tazas
Brócoli, picado	1 taza	2 tazas	4 tazas
Coliflor, picado	1 taza	2 tazas	4 tazas
Champiñones (opcional)	½ taza	¾ taza	1½ taza
Calabazitas, rebanadas	1 taza	2 tazas	4 tazas
Cebollitas, rabo verde picadas	½ taza	1 taza	2 tazas
Lomo de puerco, sin hueso	1 lb	2½ lbs.	4 ¼ lbs.
Semillas de ajonjolí	1 cucharada	2 cucharadas	¼ taza
Cacahuates, sin sal	¼ taza	½ taza	¾ taza

1. En el wok, caliente el aceite y sofría las zanahorias, brócoli y la coliflor por 5 minutos.
2. Agregue los champiñones, calabazitas y cebolla. Mezcle y sofría hasta que esté suave.
3. Remueva las verduras, ponga a un lado.
4. Ponga la carne en el wok; cueza a fuego mediano hasta que esté bien cocida.
5. Agregue las verduras, ajonjolí, cacahuates.
6. Opcional; espese con pequeña cantidad de maizena y jugo de naranja si lo desea.
7. Sirva con arroz.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de 1½ oz. de carne y una porción de ½ taza de verduras.

## Col dulce y agria

La col china se llama col Napa. Bok choy o espinaca pueden ser alternativas maravillosas. Cocine esto en un wok.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Aceite	1 cucharadita	2 cucharaditas	1 cucharada
Col china, picada	4 tazas	8 tazas	14 tazas
Ajo, rebanado	1 diente	2 dientes	3 dientes
Cile rojo	½ cucharadita	¾ cucharadita	1 cucharadita
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita
Vinagre	2 cucharadas	¼ taza	½ taza
Azúcar	2 cucharadas	4 cucharadas	6 cucharadas
Caldo, de pollo o verduras	2 cucharadas	¼ taza	½ taza

1. En el wok, caliente el aceite y sofría el ajo y chile rojo.
2. Agregue la col y la sal. Sofría por 1 minuto.
3. Agregue el vinagre, azúcar y caldo.
4. Sofría por 5 minutos.
5. Sirva caliente o frío con tallarines cocidos calientes o fríos.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de ½ taza de verduras.

## ASIA - INDIA



India es una tierra de gran variedad con tierras de cultivo productivas que cubren más de la mitad del país. Los agricultores indios no viven en las tierras de cultivo como lo hacen los agricultores americanos, pero más comúnmente viven en las aldeas y viajan a las tierras de cultivo a cuidar las cosechas. El arroz es una comida cultivada importante, así como los cacahuates, chiles, plátanos, caña, verduras y trigo. En el norte, la gente sí come carne (una influencia de los mogúles), especialmente cordero. Aquí la tierra produce más trigo que arroz, así que el pan (llamado roti) es una parte importante de la dieta. El grano se muele como harina, mezclada con agua para hacer una masa, extendida plana y horneada. Yogurt, llamado dahi o dhai y lentejas (dal) completan la comida.

La comida de India del Sur es deliciosamente picante. Las comidas son por la mayoría vegetarianas con muchos granos y lentejas. Los Hindues siguen los fundamentos de "ahinsa", significando el no hacer daño a las criaturas vivas, especialmente las vacas. Aunque se cree

comúnmente que los Hindues consideran a las vacas sagradas, la gente de India realmente tienen respeto por la fuerza física y el regalo de leche que las vacas proveen. Los Hindues le dan gran respeto a todas las bestias de carga por su trabajo duro en ayudar a los granjeros a arar sus tierras y en proporcionar la leche nutritiva y "panir" la versión india del queso. Las personas que viven en las regiones costales del sur tienen una abundancia de pescado (algunas veces llamado la "fruta del mar"), arroz y coco. Las especias son el corazón y alma misma de la cocina india y la piedra de curry (masala) sobre cual las especias se muelen diariamente, se encuentra en cada casa.

### Algunas comidas que gozamos de la India:

- Curry: huevos, pescado, carne o verduras cocidas en una salsa picante.
- Chutney: Un condimento picante y dulce o aderezo hecho de frutas ácidas.
- Chapatis: pan de comal, de trigo, sin levadura. Tandoori, tanduri: la comida cocinada en un tandoor (horno de barro).
- Pappadum: biscuit (pan), doradito, picante delgado, horneado o frito.
- Raita: un aderezo o ensalada de pepino y yogurt.

### Raita

Un platillo de yogurt de pepino suave y "refrescante," servido como ensalada o aderezo para acompañar dal y los platillos picantes de curry.

- 2 tazas de yogurt solo
- 1 pepino, pelado y rallado 1/8 cucharadita de chile cayenne o cominos
- 1/4 cucharadita de perejil o cilantro, picado muy finamente.

Combine yogurt, pepino y especias. Refrigere.

# INDIA

## Dal Curry (Curry de lenteja y huevo)

Dal (dahl, dhall) el nombre hindú para legumbres. La palabra significa "separar". Hay al menos 6 clases de dal (lentejas) en diferentes colores que se usan en la cocina india.

Porciones para:

Ingredientes:	6	15	25
Lentejas, secas	1 taza	2 tazas	3 tazas
Aceite	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Cebolla, picada	1 chica	1 grande	2 medianas
Ajo en polvo	¼ cucharadita	½ cucharadita	¾ cucharadita
Curry en polvo	¼ cucharadita	½ cucharadita	¾ cucharadita
Agua	2 tazas	4 tazas	6 tazas
Huevos, cocinados duros	3	8	13
Sal	½ cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas

1. Enjuague las lentejas en agua limpia. Escurra bien.
2. Sofría la cebolla y especias en aceite.
3. Agregue agua y lentejas.
4. Cubra y cueza en fuego lento por 45-60 minutos, hasta que las lentejas estén suaves.
5. Agregue rebanadas de huevo y sal; menée ligeramente.
6. Sirva caliente con chapatis o pan pita.
7. Sirva raita o chutney como condimento.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona 1½ oz. de sustituto de carne (del huevo y las lentejas).

## Sopa Mulligatawny

Esta sopa probablemente fue inventada en Madras hace cerca de 200 años y fue la favorita con los colonos en India. El nombre significa "agua de chile". Puede hacerlo tan picante como guste.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Lentejas, secas	1 taza	2 tazas	3 tazas
Aceite	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Cebolla, picada	1 chica	1 mediana	2 medianas
Ajo, picado	1 diente	2 dientes	4 dientes
Raíz de jengibre, picada	½ cucharadita	1 cucharadita	1 cucharada
Chile colorado	¼ cucharadita	½ cucharadita	¾ cucharada
Curry en polvo	½ cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Comino	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita
Caldo o agua	6 tazas	12 tazas	18 tazas
Papas, en cubitos	1	2	4
Zanahorias, rebanadas	1	2	4

1. Enjuague las lentejas en agua limpia. Escurra bien.
2. Sofría la cebolla, ajo y todas las especias en aceite.
3. Agregue las lentejas escurridas, caldo y verduras.
4. Cueza 45 - 60 minutos hasta que las lentejas estén suaves.
5. Enfríe un poco. Licúe en una licuadora.
6. Si la sopa está muy espesa, puede hacerla más aguada.
7. Agregue sal al gusto. La leche de coco se agrega comúnmente.
8. Sirva caliente con arroz; sazone con limón amarillo o verde.

El tamaño de la porción: ½ taza proporciona 1 oz. de sustituto de carne y una porción de ¼ taza de verduras.

## ASIA - JAPON



Hasta hace ciento cuarenta años cuando el americano, el Almirante Oliver Hazard Perry visitó Japón, ésta era una nación de misterio, envuelta en tradición y contenta de seguir su propio camino. Nipón como se le llamaban a esta nación, significa "fuente del sol." Japón es un país que consiste de 4 islas principales con un terreno de montañas y llanos. Debido al terreno, la gente vive principalmente en la llanura angosta a lo largo de la costa. Esto hace al mar importante por proveer una fuente de proteína en la dieta japonesa. Solamente cerca del 15% de la tierra se cultiva; esto produce 70% de su comida, del cual el arroz es la comida principal. Aunque sea chica en área, la cocina y la comida de Japón es diversa. La esencia de la comida japonesa es que las comidas satisfacen el alma así como el cuerpo. Las enseñanzas tempranas del *Budismo Zen* hablaron de un respeto profundo por la naturaleza y alentaron a la gente a hacer un buen uso de la tierra limitada y el mar generoso.

El "*O'bento*" es el almuerzo de caja japonés. Estos almuerzos son preparados en las tempranas horas de la mañana en las tiendas de comestibles o por las amas de casa y contienen una porción grande de arroz con una comida de proteína (como pescado o carne), platillos de verdura, posiblemente un pedazo de torta de huevo y pepinos en vinagre. El énfasis en las comidas frescas y naturales, con un enfoque en la presentación, ha resultado sobre tiempo en ceremonias formales durante las horas de comer. Influenciado por los chinos, koreanos y los holandeses, los japoneses han refinado y elevado sus métodos de cocina a una forma artística. Debido a su preocupación por la dieta y el propio alimento, la dieta japonesa ofrece un contraste tajante a la dieta americana. En realidad, casi es lo opuesto de una comida americana común. Tipicamente los japoneses comen arroz, verduras y pescado. El resultado de esta dieta es que los japoneses tienen una vida larga. Sería beneficioso seguir el modo japonés de comer de la tierra y el mar.



# JAPON

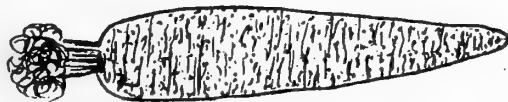
## Salsa de tofu cremoso

Japón tiene tiendas de tofu tan comunes como las panaderías o las carnicerías en los Estados Unidos. Pruebe otras recetas de tofu con los niños para introducirlos a esta comida tradicional hecha del cuajado de la semilla de soya.

Ingredientes	Sale: 2 tazas
Tofu	12 oz.
Aceite, olivo o canola	2 cucharadas
Jugo de limon	2 cucharadas
Miel	1 cucharada
Perejil, picado	2 cucharadas
Cebolla, picada	2 cucharadas
Mostaza	½ cucharada
Sal	¼ cucharada

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Haga como un pure por 30 a 60 segundos hasta que quede suave
3. Sirva con zanahorias frescas, pimiento, jícama, pepinos.

*Tofu no proporciona una substituo de carne por el CACFP. La salsa es un nutritivo complemento a verduras frescas o es una salsa para verduras cocinadas.*



## Sukiyaki

"Suki" significa arado o espada; "yaki" significa asar. Sukiyaki se prepara por dos técnicas de cocina: "nabemono" (cocinar en una olla) y "nimono" (a fuego lento en líquidos).

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Bistec, rebanados delgaditos	1 lb.	2½ lbs.	4 ¼ lb
Champiñones	1 taza	2 tazas	3 tazas
Apio, rebanadas	½ taza	1 taza	1½ taza
Cebolla, rebanadas	½ taza	1 taza	2 tazas
Azúcar	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Salsa de soya	2 cucharadas	¼ taza	½ taza
Cubito de caldo de res	1	2	3
Agua, caliente	½ taza	¾ taza	1 taza
Epinaca, hojas	2 tazas	4 tazas	6 tazas
Arroz, cocido	1 taza	2 tazas	3 tazas

1. Corte la carne en rebanadas delgaditas
2. Dore la carne en un sartén ligeramente engrasado. Agregue las verduras y especias. Agregue el agua.
3. Cueza a fuego lento hasta que las verduras estén crujientes y tiernas.
4. Agregue las hojas de espinaca. Cueza por 5 minutos.
5. Sirva en el centro de un platón de arroz caliente.

Tamaño de la porción: ½ taza de sukiyaki proporciona 1½ oz. de carne, ¼ taza de verduras y ½ taza de arroz proporciona una porción de 1 rebanada de pan.

## ASIA DEL SURESTE



Americanos asiáticos y pacíficos se originaron de Asia del Este y del Sureste, el subcontinente de India y las Islas del Pacífico. "Ven y come arroz", traducido literalmente es la invitación a una comida en Tailandia. Aquí las palabras para comida y arroz son las mismas. El platillo nacional de Indonesia es "Rijsttafel", cual literalmente significa "mesa de arroz" en holandés ya que la mayoría de las islas en Indonesia fueron anteriormente posesiones de la Compañía Holandesa de India Oriental. El "rijsttafel" se compone de una serie de muchas comidas diferentes que el comensal pone en pequeñas cantidades en un plato con arroz hervido.

Otros ingredientes y sabores comunes de la cocina de Asia del Sureste son salsa de pescado, sacate de limón, jengibre y leche de coco. Leche de grasa baja o leche de soya puede substituirse por la leche de coco en las recetas, aunque el sabor característico no será el mismo.



## ASIA DEL SURESTE

### Adobo (Las Filipinas)

La cocina de las Filipinas combina las tradiciones de China, Asia del Sureste, India y España. Adobo, un platillo nacional, realmente describe una variedad de "guisados picantes," el puerco siendo la carne favorita. Esta receta resulta bien en una olla (crockpot).

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Hilitos de azafrán (o substituya cúrcuma)	pizca	¼ cucharadita	½ cucharadita
Aceite de olivo	¼ cucharadita	½ cucharadita	¾ cucharadita
Pollo, deshuesado en cubitos	4 oz.	8 oz.	16 oz.
Puerco, deshuesado en cuadritos	6 oz.	16 oz.	24 oz.
Ajo, molido	1 diente	2 dientes	3 dientes
Vinagre, blanco o de arroz	2 cucharadas	¼ taza	¼ taza
Salsa de soya	1 cucharada	cucharadas	¼ taza
Hoja de laurel	1	1	2
Pimienta	1/8 cucharadita	¼ cucharadita	½ cucharadita

1. Sofría el pollo y puerco. Agregue el azafrán o cúrcuma ajo, vinagre, salsa de soya, laurel y pimienta.
2. Cueza lentamente por 1 hora o más hasta que la carne esté muy suave.
3. Sirva con arroz moreno.

*Muchas veces se agrega la leche de coco a esta receta en la isla del sur de Luzon.*

El tamaño de la porción: ¼ taza proporciona una porción de 1½ oz. de carne.

### Gado Gado (Indonesia)

Una salsa picante de cacahuete que se sirve sobre verduras cocidas o frescas. Extra proteína puede resultar del aderezo de tofu o huevos cocidos duros.

Porciones para:

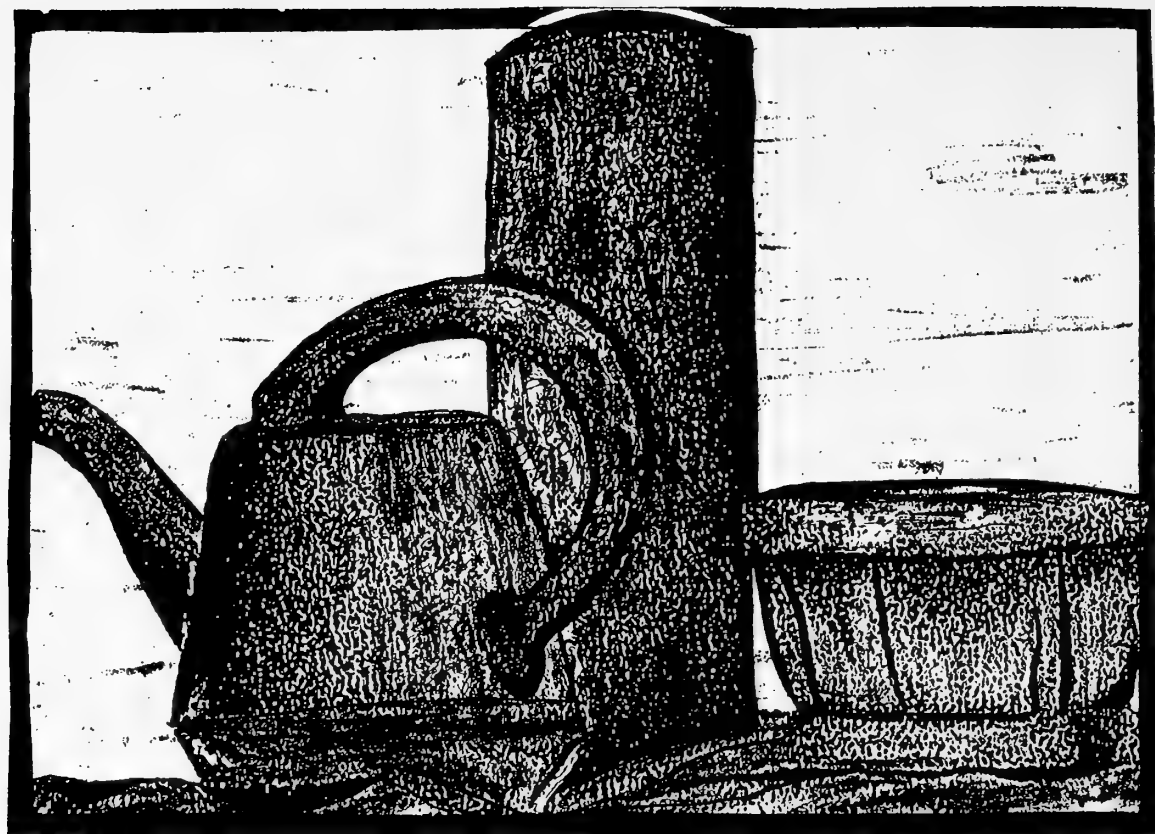
Ingredientes:	6	15	25
Ajo, picado muy fino	1 diente	2 dientes	4 dientes
Cebolla, picada muy fina	1 chica	1 grande	2 medianas
Aceite	1 cucharadita	2 cucharaditas	1 cucharada
Jengibre, fresco, rallado	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Jugo de limón	¼ taza	¼ taza	½ taza
Leche de coco	1 taza	2 tazas	4 tazas
Crema de cacahuete	2 tazas	4 tazas	6 tazas
Miel	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
Salsa de soya	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Agua caliente	1 taza	2 tazas	3 tazas
Chile de polvo o	½ cucharadita	1 cucharadita	1½ cucharadita
Tabasco (opcional)			

1. Sofría cebolla y ajo en el aceite. Agregue el jengibre .
2. Agregue el jugo de limón, leche de coco, crema de cacahuete, miel y salsa de soya. Mezcle bien.
3. Cueza por 5 a 10 minutos. Agregue suficiente agua para hacer la consistencia deseada.

Sirva sobre verduras como brotes de soya, espinaca trozada, lechuga rallada, brócoli cortado, ejotes blancos.

Sirva con arroz u otros granos cocidos.

Tamaño de la porción: ¼ taza de salsa proporciona 1 oz. de sustituto de carne.



## ASIA DEL SUDESTE

### Pad Thai (Tailandia)

Este platillo de sabor a cacahuate se sofríe facilmente en un wok o un sartén pesado para freír.

#### Porciones Para:

Ingredientes	6	15	25
Aceite	1 cucharadita	2 cucharadita	1 cucharada
Tofu, pedazos chicos	1 taza	2 tazas	3 tazas
Ajo, picado	1 diente	2 dientes	3 dientes
Tallarín de arroz	8 oz	16 oz.	24 oz.
Salsa de soya	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
Chile en polvo	½ cucharadita	½ cucharada	½ cucharada
Zanahoria, cruda tallada	1	2	4
Brócoli, al vapor	1 taza	2 tazas	3 tazas
Brote de soya	½ taza	1 taza	2 tazas
Cacahuates (o mantequilla de maní)	½ taza	1 taza	1½ taza
Cebolla de rabo verde, rebanada muy fina	¼ taza	½ taza	¾ taza

1. Remoje el tallarín de arroz hasta que esté suave. Escorra.
2. Caliente el aceite en un wok. Agregue el tofu y ajo. Menée por 2 minutos. Agregue el tallarín. Menée.
3. Agregue los ingredientes restantes, uno por uno.
4. Menée hasta que esté calentado completamente.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de 1 rebanada de pan y ¼ de taza de verdura.

### Pavlova (Australia, Nueva Zelandia)

Pavlova no es parte de la cocina tradicional del Suroeste de Asia pero se incluye aquí como un placer especial. Este es el postre más famoso de Australia (y adoptado por Nueva Zelandia), fue creado en honor de la gran bailarina rusa Anna Pavlova. Frutas frescas y algo de crema batida acompañan este delicioso merengue.

#### Merengue:

- 4 claras de huevos batidos, a temperatura de cuarto
- ¼ cucharadita de crema de tartar
- 1 taza de azúcar superfina
- ½ cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar para betún

#### Relleno:

- 3 a 4 tazas de bayas rebanadas, kiwi y otras frutas frescas.
- 1 taza de crema batida.

1. En un platón hondo limpio, bata las claras de los huevos hasta que espumen, no tiezos.
2. Agregue la crema de tartar y continúe batiendo hasta que se formen picos suaves. Incremente a una velocidad alta y agregue la azúcar de betún, 1 cucharada a la vez.
3. Agregue el jugo de limón y bata. Cierna el azúcar de betún sobre la mezcla y ligeramente envuelva con una espátula.
4. Ponga a cucharadas en 6 partes iguales en papel pergamino o encerado, haciendo una depresión en medio.
5. Hornee por 1 hora a 225° F y otros 45 minutos a 200° F.
6. Déjelo hasta que se enfríe completamente.
7. Llene el merengue con fruta fresca y crema batida.

*Esta receta no proporciona porciones con credibilidad para el CACFP, pero es un postre delicioso que incorpora un cantidad generosa de fruta fresca.*

# EUROPA



## Actividades:

1. Buscar una receta para "crepes", los panqueques franceses, y hacerlos en la clase.
2. A los niños británicos les gusta "Sapo en el hoyo". Buscar una receta.
3. Arreglar un día un Smorgasbord para almorzar.
4. Leer historias acerca de la papa irlandesa.
5. Buscar una receta para Bubble and Squeak, una versión inglesa de Colcannon.
6. Preparar algunas recetas "en papillote" (al vapor en un sobre de papel encerado).

Europa ha tenido una gran influencia en la historia mundial y el desarrollo económico. Junto con los centros de fabricación significativos, hay depósitos de carbón y minerales de hierro. Mucho del continente tiene una tierra rica que produce una abundancia de cultivos. La civilización europea primero se desarrolló alrededor del Mar Mediterraneo con las civilizaciones Romanas y Griegas.

Europa está compuesta de montañas y llanuras con muchos ríos que proporcionan rutas de transportación y agua para el riego de las tierras cultivadas. Más de la mitad de la tierra en Europa es para cultivo.

La dieta de los europeos está basada alrededor de lo que la tierra y el clima pueden mejor producir. Por ejemplo, el norte de Europa es una región de inviernos severos y largos y de veranos cortos. El clima es propicio para crecer verduras robustas: papas, col, betabeles y nabos. El trigo es disponible, pero el centeno es el grano abundante que se muele como harina para hacer los panes negros tradicionales. La crema agria es un ingrediente común o aderezo porque se conserva mejor que la crema dulce.

El sur de Europa tiene un clima más moderado. Algunos de sus platillos comunes con salsas de tomate tienen hierbas seleccionadas como tomillo, perejil, estragón, cebolla, chalote y ajo.

## EUROPA

### Cassoulet (Francia)

Uno de los grandes platillos de frijol del mundo es el cassoulet. Como con muchos platillos de combinación, hay muchas variaciones. La versión tradicional lleva varios días para cocinarse y necesita pechuga de ganso, chicharrón, lomo y salchichas. El tiempo mejora el sabor. Esta es una de las recetas más fáciles.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Pollo, deshuesado	4 oz.	8 oz.	12 oz.
Jamón, cubitos	4 oz.	8 oz.	12 oz.
Frijol blanco, cocido	2 tazas	4 tazas	6 tazas
Caldo, pollo o de verduras	2 tazas	4 tazas	6 tazas
Tomates, enlatados	8 oz.	16 oz.	32 oz.
Cebolla, rebanadas	1 mediana	1 grande	2 medianas
Zanahorias, rebanadas	1	2	4
Ajo, picado finamente	1 diente	2 dientes	3 dientes
Perejil, picado	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
Hoja de laurel	1	2	3
Mejorana	¼ cucharadita	½ cucharadita	¾ cucharadita
Salvia	¼ cucharadita	½ cucharadita	¾ cucharadita
Clavo, entero	2	3	4
Pimienta, al gusto			

1. Combine todos los ingredientes en un platón de barro grande de hornear. Mezcle bien.
2. Hornee cubierto a 350° F por 1½ a 2 horas o hasta que esté al gusto. Tire la hoja de laurel.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de ½ taza de verduras y 1½ oz. de carne.

### Colcannon (Irlanda)

Colcannon es la versión irlandesa (algunos dicen Escocesa) del Inglés "Bubble and Squeak." Era la costumbre para la Víspera de Todos los Santos, de que el cocinero pusiera algunos amuletos y dedales en el platillo; aquellos que encontraban un amuleto en su porción estaban asegurados de buena suerte. Chirivia, berza o puerro se usan seguido con, o en lugar de la col.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Cebolla, de rabo verde picada	¼ taza	½ taza	¾ taza
Leche, 2%	2/3 taza	1½ taza	3 tazas
Papas, en puré	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Col, cocida y picada	1 taza	2 tazas	4 tazas
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharada
Pimienta	¼ cucharadita	¼ cucharadita	½ cucharadita

1. Pique la cebolla muy fina, la parte verde y blanca en partes iguales.
2. Póngalas en la leche en un sartén y caliente hasta que esté a punto de hervir. Ponga a un lado.
3. Mezcle los ingredientes restantes, vierta en la leche, mezcle bien.
4. Hornee en un molde grasoso para pudín o un plato para suflé por 20 minutos a 350° F.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de ½ taza de verduras.

# EUROPA

## Cornish Pasties (Cornwall, Inglaterra)

Casi todos los países tienen pan relleno que puede trasladarse en una mochila y "llevarse consigo". Las pasties son esa clase de comida, idéntica a los pastelillos de puerco de Wales. Cualquier combinación de carne, ave y verdura puede hacerse en pasties.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Pasta o masa para pan (comercial o hecha en casa)	1 receta	2 recetas	3 recetas
Rellenos, todos cocidos:			
Papas, picadas	½ taza	1 taza	2 tazas
Zanahorias, cubitos	½ taza	1 taza	2 tazas
Cebolla, picada	½ taza	1 taza	2 tazas
Nabo o nabo gallego picado	½ taza	1 taza	2 tazas
Carne, pescado, ave (cocido) y/o queso	8 oz.	16 oz.	25 oz.
Huevo, batido	1	2	3
Sal, pimienta al gusto			

1. Extienda la pasta y fórmela en círculos de 4 pulgadas.
2. Mezcle los ingredientes cocidos, agregando especias, condimentos y salsa de tomate si se desea. Agregue una porción del huevo batido.
3. Divida la mezcla del relleno entre las bolitas de la pasta.
4. Envuelva la mezcla y pellizque los lados con un tenedor.
5. Con una brocha pinte con el resto del huevo.
6. Hornee a 400° F por 10 minutos, 350° F por 20 minutos más.

Tamaño de la porción: 1 pastie proporciona una porción de ½ taza de verdura y 1 oz. de sustituto de carne.

## Sopa de col roja (Europa del Este, Alemania, Hungría y Rusia)

Esta sopa pudiera llamarse "borscht", si se usa betabel en lugar de, o aún con, col roja.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Aceite, olivo o canola	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Cebolla, rebanada delgadita	1 chica	1 grande	2 grandes
Manzana verde, en rodajas delgaditas	1 mediana	2 medianas	4 medianas
Col roja, rallada	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Caldo, res o de verduras	2 tazas	4 tazas	6 tazas
Vinagre, cidra	2 cucharadas	¼ taza	1/3 taza
Jugo de limón	2 cucharadas	¼ taza	1/3 taza
Azúcar morena	2 cucharadas	¼ taza	1/3 taza
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharada.
Pimienta (opcional)	pizca	¼ cucharadita	½ cucharadita
Jengibre, molido	¼ cucharadita	½ taza	1 taza
Papas	¼ taza	½ taza	1 taza

1. En aceite sofía la cebolla y manzana hasta que estén suaves.
2. Agregue la col y sofía otros 3 minutos
3. Agregue los ingredientes restantes y cueza sin tapar en fuego bajo por 45 minutos.
4. Sirva caliente con yogurt o crema agria como aderezo.

Tamaño de la porción: ¼ taza proporciona una porción de ¼ taza de verduras.

# EUROPA

## Huevos escoceses (Escocia)

Tradicionalmente se fríen, pero aquí hay una receta divertida para huevos escoceses. Algunas veces se llaman "Huevos de los Escocés" y se pueden servir con caldo escocés, una sopa de barley, carnero y verduras en pedazos.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Huevos, duros pelados	6	12	25
Salchicha, molida	6 oz.	12 oz.	1½ lb
Huevo, batido	1	2	3
Migajas de pan o galleta, finas	½ taza	1 taza	2 tazas

1. Divida la salchicha en porciones iguales para cada huevo cocido.
2. Envuelva la salchicha completamente alrededor del huevo, presionando y cerrándolo bien.
3. Meta el huevo en el huevo batido; pase sobre las migajas.
4. Ponga en la charola de hornear, sin grasa.
5. Hornee a 375° F por 10-15 minutos o hasta que esté dorado.
6. Sirva como una refrigerio de sorpresa.

Tamaño de la porción:

1 huevo proporciona una porción 1½ oz. de sustituto de carne.

## SmörgÅsbord (Suecia y Dinamarca)

La institución nacional de Suecia (y algunos dirían de Dinamarca) es el SmörgÅsbord, con grandes mesas cargadas de una variedad sin fin de comida, servida atractivamente, algunas veces antes de la cena como bocadillos. Este acto elaborado ofrece carne, queso, pescado, huevos, caviar, paté, verduras y pan.

SmörgÅsbord en Suecia, Smorrebrod en Dinamarca y Smorgaas o Koldtbord en Noruega son los nombres para "pan mantequillado" o algo "untado."

Esto es un almuerzo o bocadillos para los niños y adultos, de edades de uno a noventa. Las personas se sirven ellos mismos y seleccionan una comida completa, servida con leche.

### Comidas que se incluyen en el SmörgÅsbord:

Ingredientes
Kumpe (Bolitas de papa noruegas)
Kottbullar (bolitas de carne suecas)
Queso
Fiambres
Sardinas
Ensalada de huevo
Verduras cocidas
Verduras crudas
Pepinos en vinagre
Pan, con mantequilla (pan plano, de centeno entero u otras variedades.)

Tamaño de la porción:

De acuerdo con la edad, porciones de carne, queso, verduras y pan. Agregue fruta.

# ISRAEL

Israel geográficamente es parte del Oriente Medio, pero la cocina judía no siempre es característica de la cocina del Oriente Medio. Los israelíes han adoptado en sus hogares las comidas y delicias de todas las tierras de su exilio y han incorporado los secretos de cocina y las técnicas de prácticamente cada nación en la tierra. Además cuando la gente judía llegó a Palestina, de un lugar una vez antes sin promesa, ellos secaron los pantanos, regaron los desiertos y sembraron los bosques. De sus esfuerzos resultó el citro, higos, dátiles, melones, uvas y almendras. Otros recursos de su tierra desierta son los membrillos, clementinas, granadas, locuates, guayabas y las "anonas" raras, vendidas en las calles del Tel Aviv, encima de lechos de hielo raspado, para comerse con una cuchara de plástico. Debido a la política abierta de inmigración de Israel, este "París del Oriente" representa más de cincuenta cocinas y en cada una de estas "comunidades de cocina" se pueden encontrar los platillos de sus tierras nativas, familiares en los hogares judíos.

Cada año, en países alrededor del mundo, las familias y amigos se reúnen para prender las velas y para banquetear por los ocho días de Hanukkah. Los latkes de papa son tradicionalmente parte de esta celebración para conmemorar los ocho días que la jarrita de aceite quemó milagrosamente.





# ISRAEL

## Latkes

Tradicionalmente se comen latkes para la celebración judía de Hanukkah. Podemos saborearlos todo el año.  
"Hanukkah" significa "dedicación."

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Papas, crudas, ralladas	3 medianas	8 medianas	12 medianas
Zanahorias, crudas, ralladas	1 chica	2 medianas	4 medianas
Cebolla, rallada	¼ taza	½ taza	¾ taza
Harina (matzo en polvo)	2 cucharadas	4 cucharadas	6 cucharadas
Sal	½ cucharadita	1 cucharadita	1½ cucharadita
Huevos	2	4	6
Pimienta, molida	⅛ cucharadita	¼ cucharadita	½ cucharadita
Aceite para freír			
Compota de manzana o yogurt			

1. Exprima el exceso del líquido de los vegetales rallados.
2. Mezcle las verduras ralladas con harina, huevos y condimentos
3. Deje caer por cucharadas grandes en un sartén teflón con un poquito de aceite.
4. Fría hasta que esté dorado.
5. Sirva con la compota de manzana o yogurt o los dos.

Tamaño de la porción: 1 panqueque proporciona una porción de ¼ taza de verduras; ¼ taza de compota de manzana proporciona una porción de ¼ taza de fruta.

## Kugel de tallarines

Este es un pudín de tallarín con fruta. De acuerdo con las leyes de dieta judía, los huevos son neutrales y pueden servirse con platillos o lácteos o de carne.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Leche, baja grasa	½ taza	1 taza	1½ taza
Yogurt, sabor de vainilla	½ taza	1 taza	1½ taza
Requesón	½ taza	1 taza	1½
taza			
Huevos	2	4	6
Canela	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Azúcar, morena	¼ taza	½ taza	¾ taza
Tallarín, ancho mediano	4 oz.	8 oz.	12 oz.
Pasas, doradas	½ taza	1 taza	2 tazas

1. Mezcle juntos la leche, yogurt, requesón, huevos, canela y azúcar hasta que este suave.
2. Agregue el tallarín cocido y las pasas y mezcle ligeramente.
3. Vierta la mezcla en un molde para hornear engrasado ligeramente.
4. Espolvoree con un poco de azúcar y canela.
5. Hornee a 350° F hasta que el cuchillo salga limpio y el budín esté doradito.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de 1 rebanada de pan y ½ oz. de sustituto de carne.

# MEDITERRANEO

"Mediterraneo" significa "tierra media," los países que colindan con el Mar Mediterráneo. Esta parte del mundo ha sido una ruta principal de comercio desde tiempos antiguos en Egipto, Grecia, Fenicia y Roma. Los países alrededor del Mediterráneo gozan de un clima templado y subtropical que ha fomentado la población de gente buscando condiciones favorables de crecimiento y una abundancia de comida del mar.

Los productos de agricultura importantes en la dieta incluyen aceitunas (indígenas del Mediterráneo), tomates, berenjenas, pastas, chiles, arroz, ajo, albahaca y maíz. Los tomates y cebollas son ingredientes comunes en la cocina española. España tiene una área nombrada la región Levante en la costa oriental: la tierra del arroz y los mariscos.

Si existe una comida que defina la cocina mediterránea tan seguramente como la semilla de soya define la cocina china, es la aceituna. Esta fruta ha florecido por miles de años. Hay dos variedades de aceitunas: negras (maduras) y verdes (no maduras). Sin embargo es el aceite prensado de la fruta madura que se ha convertido en la marca de la cocina mediterránea. Otra nota interesante es de que mientras una gran parte del mundo prefiere la variedad picante del capsicum chile del Nuevo Mundo, la gente aquí selecciona la variedad mediana, el pimiento.

Italia se conoce por la pasta debido a que la tierra produce trigo. Los italianos gozan de la pasta en una variedad de formas. La palabra moderna italiana espagueti es una derivación de una vieja palabra romana que significa "cordón". Otras verduras y frutas nativas incluyen la col, chard, frijol fava, manzanas, higos, tomates, pimientos y maíz. El maíz es esencial para la harina de maíz que hace la polenta.



# MEDITERRANEO

## Moussaka (Grecia)

Este es una receta simple que tiene todas las características de la moussaka tradicional pero la mitad del trabajo. Carne de cordero sería la carne tradicional usada en esta receta.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Berenjena, despellejada	1 grande	2 grandes	4 grandes
Aceite, olivo	1 cucharadita	2 cucharaditas	1 cucharada
Cebolla, picada	1 mediana	2 medianas	2 grandes
Ajo, picado	1 diente	2 dientes	3 dientes
Carne molida	½ lb	1½ lb	3 lbs
Hojas de orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas	1 cucharada
Albahaca, hojas	1 cucharadita	2 cucharaditas	1 cucharada
Eneldo (opcional)	¼ cucharadita	¼ cucharadita	½ cucharadita
Tomates, picados	2	3	4
Aceite para la salsa	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
Harina	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
Leche, sin grasa	1 taza	2 tazas	4 tazas
Huevos batidos	2	4	6
Queso, rallado	6 oz.	15 oz.	25 oz.

1. Pele y corte la berenjena en rajas de ¼ pulgadas y sofría ligeramente en el aceite. Ponga a un lado para escurrir.
2. Sofría la cebolla y ajo. Mezcle la carne y especias y dore ligeramente. Agregue el tomate.
3. Haga la salsa blanca con aceite, harina y leche. Cuidadosamente mezcle los huevos batidos. Mezcle hasta que esté suave sobre fuego bajo.
4. Cubra el fondo de la cacerola para hornear con la salsa blanca. Ponga una tapa de berenjena, la mezcla de carne, el queso rallado y la salsa. Repita las capas, terminando con la salsa.
5. Hornee a 325° F por 50-60 minutos. Sírvese caliente.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de ½ taza de verduras y 1½ taza de carne.

## Gazpacho Andaluz (España)

Nativo de España, esta sopa fría es como una ensalada líquida y se ha vuelto muy popular en México y el sur de los Estados Unidos.

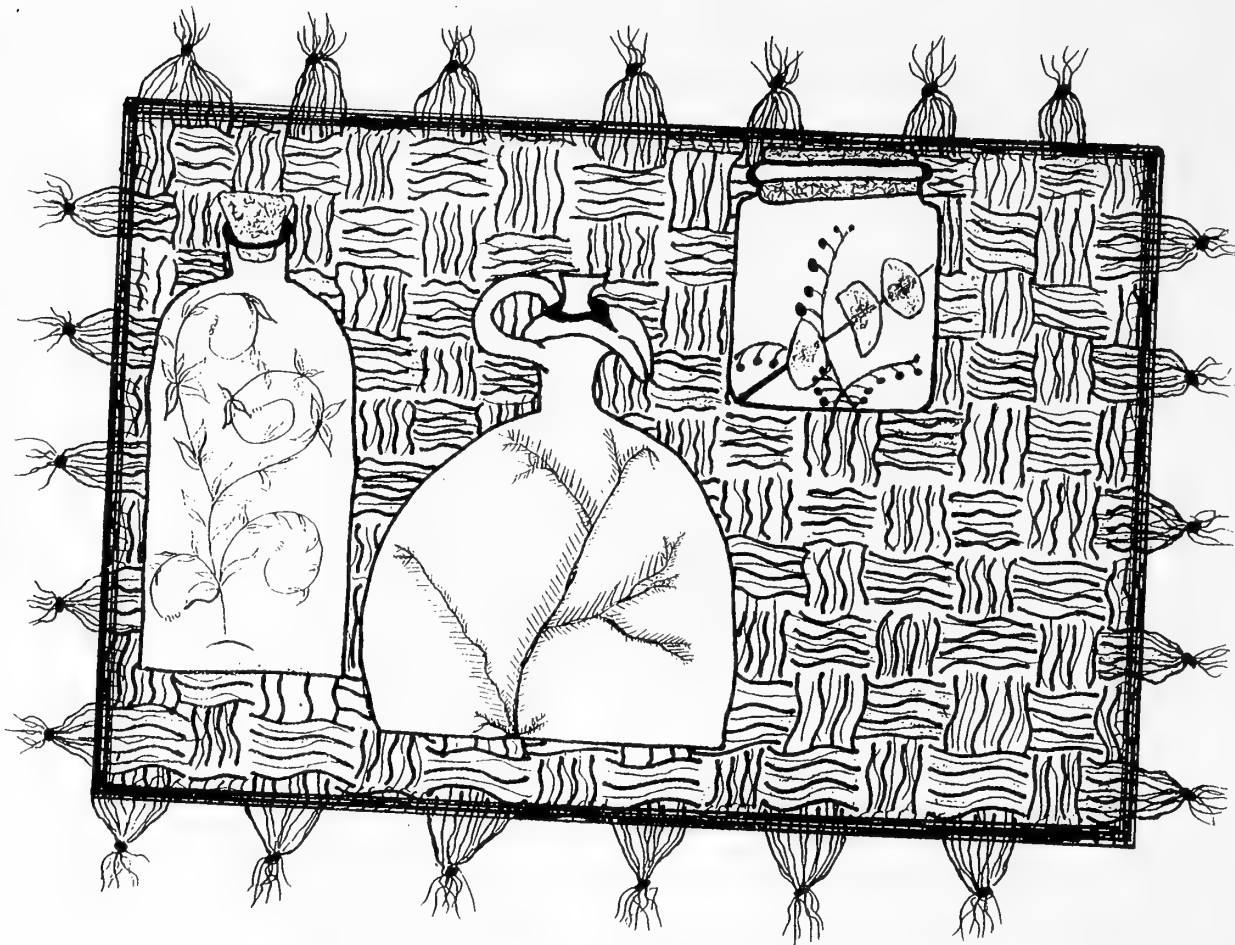
Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Tomates, despellejados y picados	1 grande	4 grandes	8 grandes
Pepino, sin cáscara y picados	1 grande	2 medianos	3 grandes
Jugo de limón o vinagre	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Cebolla, picada fina	1 mediana	1 grande	2 medianas
Pimiento verde, picado	½ taza	1 taza	2 tazas
Jugo de tomate	1 taza	2 tazas	4 tazas
Comino	1 diente	2 dientes	3 dientes
Aceite, olivo	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Sal y pimienta al gusto			

1. Mezcle todos los ingredientes.
2. Agregue la sal y pimienta al gusto.
3. Enfríe. Sírvese fría.
4. La sopa puede licuarse para hacer una sopa suave.

Esta sopa puede servirse caliente también, pero entonces no sería un gazpacho verdadero.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de ½ taza de verduras.



## MEDITERRANEO

### Paella de verduras (España)

Esta paella es vegetariana, aunque los españoles tradicionalmente preparan este platillo con pescado y carne. Esta receta viene de Valencia, el área de mayor cosecha de arroz en España.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Aceite, olivo	1 cucharadita	2 cucharaditas	1 cucharada
Cebolla, picada	1 chica	1 mediana	1 grande
Ajo, picado	1 diente	2 dientes	3 dientes
Ejotes	1 taza	2 tazas	4 tazas
Zanahorias, rajas	1 taza	2 tazas	4 tazas
Chícharos	½ taza	1 taza	1 ½ taza
Pimiento, verde o rojo	¼ taza	½ taza	¾ taza
Perejil	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Arroz, crudo	1 taza	2 tazas	4 tazas
Caldo, verduras	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Azafrán (sustituya cúrcuma)	pizca	¼ cucharadita	½ cucharadita

1. Sofría cebolla y ajo en el aceite.
2. Agregue tomates, ejotes y zanahorias. Cueza por unos minutos hasta que las verduras empiecen a suavizarse.
3. Agregue las verduras restantes, arroz y caldo o agua.
4. Cueza hasta que el líquido esté casi absorbido, meneando ocasionalmente.
5. Termine de cocer, sin tapar, en 350° F hasta que el arroz este suave.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de ¼ taza de verduras y 1 rebanada de pan.

### Pasta e Fagioli (Italia)

El frijol y el tallarín son comidas nutritivas solas y aún mejor si se comen juntas. Pruebe diferentes clases de tallarín como moños o conchas.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Tocino (opcional)	4 rajas	6 rajas	6 rajas
Cebolla, picada	1 chica	1 mediana	1 grande
Ajo, picado	1 diente	2 dientes	3 dientes
Apio, picado	½ taza	1 taza	2 tazas
Tomates, en lata	2 tazas	4 tazas	6 tazas
Frijol colorado, en lata	2 tazas	4 tazas	6 tazas
Perejil, picado	1 cucharada	2 cucharadas	¼ taza
Albahaca	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita
Sal	¼ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita
Tallarín, crudo	1 taza	2 tazas	4 tazas

1. Cueza el tocino en un sartén hasta que se dore. Saque del sartén y escurra.
2. Agregue la cebolla, apio y ajo a un poco de la grasa del tocino.
3. Cueza por 5 minutos. Agregue las migajas del tocino.
4. Agregue el tomate, frijol y especias.
5. Cueza por 30 minutos.
6. Mezcle el tallarín y agregue el agua si la mezcla parece muy reseca.
7. Cueza por 10 minutos hasta que el tallarín este suave.
8. Sirva caliente con el queso rallado.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de ¼ taza de verduras, 1 rebanada de pan y ½ oz. de sustituto de carne.

# ORIENTE MEDIO

Extendiéndose desde el noroeste de Africa al sudoeste de Asia, el Oriente Medio es la cuna de la civilización temprana -- el antiguo Egipto y Babilonia. Esta región dió vida a tres religiones: Cristianismo, islam y Judaísmo.

Hace más de 5000 años, en las áreas alimentadas por los ríos Tigris y Eufrates en Irak y el Río Nilo en Egipto, las civilizaciones más tempranas cuidaban sus campos y sus ganados mientras vivían en una dieta de granos y legumbres. Higos, dátiles, melones y granadas son indígenas del Oriente Medio. Especies del Oriente fueron llevadas por el comercio de las caravanas. El puerco es restringido en la dieta basado en las enseñanzas de las religiones de Islam y Judaísmo y el cordero es la carne principal de la región.

El trigo es la cosecha agrícola más importante. Couscous, cual es el platillo nacional de Morocco, Algeria y Tunisia, es hecho de semolina (trigo), cocido con carne y verduras. El tabbouleh es una ensalada hecha con trigo bulgur.



## Actividades:

1. *Hacer una pizza con lavosh.*
2. *Buscar bayas de trigo; masticarlas; cocerlas.*
3. *Preguntar si hay personas en su comunidad que tengan antepasados que llegaron del Oriente Medio.*

## ORIENTE MEDIO

### Baba Ghanouj o Mtabal *(Se pronuncia Tah-Bal)*

Las berenjenas se usan abundantemente en las cocinas del Oriente Medio, Mediterranea y Europea. Combinan bien con tomates, cebollas, chiles y hierbas. Esta es una untura o salsa igual al hummus, usando berenjenas en lugar de garbanzo.

Ingredientes	Porciones para:		
	6	15	25
Berenjena	1 grande	2 grandes	4 grandes
Jugo de limón	¼ taza	½ taza	¾ taza
Ajo, picado	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Perejil, picado	2 cucharadas	4 cucharadas	6 cucharadas
Sal	¼ cucharada	½ cucharada	¾ cucharada
Aceite de olivo	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Tahini (mantequilla de ajonjolí)	2 cucharadas	¼ taza	½ taza

1. Pique las berenjenas varias veces; ponga en una toallita de papel en un plato en el microondas.
2. Cocine en el microondas en alto 10-12 minutos, volteando y revisando hasta que esté suave
3. Pele, remueva las semillas y machaque o licúe.
4. Agregue los ingredientes restantes y licúe o machaque hasta que esté suave.
5. Adorne con el cilantro picado.
6. Sirva sobre triángulos de pan pita.

Tamaño de la porción: ¼ taza proporciona una porción de ¼ taza de verduras.

### Couscous de Fruta *(Marruecos, Algeria y Tunisia)*

Couscous es un trigo amarillo pálido, alto en proteína y bajo en grasa. Tradicionalmente se sirve como un cocido con cordero o pollo, frijoles y varias verduras. Esta es una variación sencilla, una combinación de fruta y trigo.

Ingredientes	Porciones para:		
	6	15	25
Jugo de manzana sin azúcar	½ taza	1 taza	2 tazas
Agua	½ taza	1 taza	2 tazas
Couscous, crudo	1 taza	2 tazas	4 tazas
Manzanas, sin cáscara, picadas	1 grande	2 grandes	4 grandes
Pasas	2 cucharadas	¼ taza	½ taza
Dátiles (opcional)	2 cucharadas	¼ taza	½ taza
Especias para pastel de manzana	½ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita

1. Combine el jugo de manzana y agua en un sartén; deje que hierva. Quite de la lumbre.
2. Meneando constantemente, agregue los ingredientes restantes y menee muy bien.
3. Cubra y déjelo por 5 minutos, hasta que se absorbe el líquido.
4. Esponje el couscous con un tenedor y póngalo en un platón caliente.

Tamaño de la porción: ½ taza proporciona una porción de 1 rebanada de pan y ¼ taza de fruta.





## ORIENTE MEDIO

### Hummus (salsa de garbanzo)

Esta es una versión de baja grasa sin aceite y menos tahini (mantequilla de ajonjolí).

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Garbanzos	15 oz.	30 oz.	45 oz.
Tahini (mantequilla de ajonjolí)	1/3 taza	2/3 taza	1 taza
Cebolla, picada	¼ taza	½ taza	¾ taza
Ajo, picado	2 dientes	4 dientes	6 dientes
Perejil, picado	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Jugo de limón	2 cucharadas	4 cucharadas	6 cucharadas
Agua	3 cucharadas	6 cucharadas	9 cucharadas
Pimienta al gusto			

1. Machaque el garbanzo a mano o en una licuadora.
2. Combine los ingredientes restantes. La salsa debe de ser un poco espesa; si es demasiada espesa, agregue el caldo de los frijoles o agua para la consistencia deseada.
3. Enfríe antes de servir. Adorne con perejil.
4. Sirva como un aderezo o salsa para pescado o verduras. Puede comerse con pita o pan árabe.

Tamaño de la porción: 2 cucharadas (1/8 taza) proporciona una porción de ½ oz. de sustituto de carne para bocadillos.

### Pizza de Lavash (Pan de galleta armenio)

También se pueden usar matzos como la costra de la pizza. Tenga todos los ingredientes listos antes de untar la salsa de tomate para evitar una costra aguada.

Porciones para:

Ingredientes	6	15	25
Salsa de tomate	15 oz.	30 oz.	60 oz.
Cebolla, picada	¼ taza	½ taza	¾ taza
Pimiento verde, picado	¼ taza	½ taza	¾ taza
Queso mozzarella, rallado	10 oz.	22 oz.	32 oz.
Lavash, redondo de 12 pulgadas	1	2	3

1. Unte la salsa de tomate sobre la costra del pan galleta, haciéndolo rápido.
2. Unte los ingredientes restantes de modo uniforme sobre la pizza.
3. Hornee a 400° F por 10-12 minutos o hasta que quede burbujeante y doradito.

Tamaño de la porción: 1 porción proporciona una porción de 1 oz. de sustituto de carne y ¼ taza de verduras.

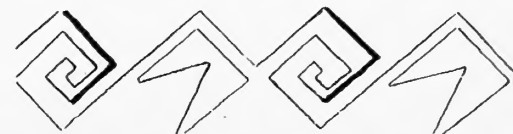
## Resources

- Anderson, Kenneth N. and Anderson, Lois E. The International Dictionary of Food and Nutrition. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1993.
- Ault, Roz et al. Kids Are Natural Cooks. Boston: Houghton Mifflin Company, 1974.
- Blinn, Johna. International Cookbook. New York: Playmore Inc., 1987.
- Brody, Lora. Cooking With Memories: Recipes and Recollections. New York: The Stephen Greene Press/Pelham Books, 1989.
- Carey Diana and Large, Judy. Festivals, Family and Food. Gloucestershire, England: Hawthorne Press, 1982.
- Cheng, Rose and Morris, Michelle. Chinese Cookery. Tucson: HP Books, 1981.
- Child Care Choices, Inc. Recipes To Grow On. St. Cloud, MN: Central Minnesota Child Care, Inc., 1984.
- Cleveland, David A. and Soleri, Daniela. Food from Dryland Gardens. Tucson: Center For People, Food and Environment (CPFE), 1991.
- Crewe, Quentin. The Simon and Schuster International Pocket Food Guide. New York: Simon and Schuster, 1980.
- Dairy Council of California: A Celebration of Culture: A Food Guide for Teachers. Sacramento Dairy Council of California, 1992.
- Dieckmann, Jane Marsh. Low-Fat One-Dish Meals from Around the World. Freedom, CA: The Crossing Press, 1993.
- Egerton, John. Southern Food. New York: Alfred A. Knopf, Inc., 1987.
- Ensminger, Audrey H. et al. Foods and Nutrition Encyclopedia, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press, 1994.
- German, Donna Rathmell. Flatbreads from Around the World. San Leandro, CA: Bristol Publishing Enterprises, Inc., 1994.
- Green, Henrietta. A Glorious Harvest. New York: Sedgewood Press, 1992.
- Halonen, Virginia Sutton, Ed. La Leche League International Whole Food from the Whole World Cookbook. Nashville: Favorite Recipes Press, 1993.
- Herman, Marina et al. Teaching Kids to Love the Earth. Duluth: Pfeifer-Hamilton Publishers, 1991.
- Holden, Chet. Cooking for Fifty. New York: John Wiley and Sons, Inc., 1993.
- Jeavons, John. How to Grow More Vegetables. Berkeley: Ten Speed Press, 1991.



## Resources (continued)

- Kalina, Mike and Swartz, John Jr. Mike Kalina's Travelin' Gourmet Cookbook. New York: Penguin Books USA, Inc., 1990.
- Keegan, Marcia. Pueblo & Navajo Cookery. New York: Morgan & Morgan, Inc., 1977.
- Lakeshore Learning Materials. Multicultural Cooking with Kids. Carson, CA: Lakeshore Learning Materials, 1993.
- Lukins, Shiela. Shiela Lukin's All Around The World Cookbook. New York: Workman Publishing Company, Inc., 1994.
- McGee, Harold. On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen. New York: Macmillan, 1984.
- Morrow, Kay et al. 'Round the World Cookery. Reading, PA: Culinary Arts Press, 1936.
- National Dairy Council. Meals & Snacks to Match your Mood. Chicago: The National Dairy Council, 1973.
- Ontario Science Centre. Foodworks. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company, 1987.
- Pappas, Lou Seibert and Horn, Jane. The New Harvest. San Ramon, CA: 101 Productions, 1986.
- Phoenix Heard Museum, The. Heard in the Kitchen: The Heard Museum Guild Cookbook. Nashville: Favorite Recipes Press, 1994.
- Project Salsa/Projecto Salsa. El Sabor de Salsa: Cocinando para la Salud (Cooking for Your Health). San Diego: San Diego State University, 1992.
- Roden, Claudia. Everything Tastes Better Outdoors. New York: Simon & Schuster Fireside, 1981.
- Slack, Susan Fuller. Japanese Cooking. Tucson: HP Books, 1985.
- Sokolov, Raymond. Why We Eat What We Eat. New York: Summit Books, 1991.
- Texas Nutrition Education and Training Program (NETP). Standardized Ethnic Recipes for Child Care Centers and Family Day Homes. Austin: Texas Department of Human Services, 1987.
- Tonn, Maryjane Hooper, Ed. The Ideals Around the World Cookbook. Milwaukee: Ideals Publishing Corp., 1975.
- Von Welalnetz, Diana and Paul. The Von Welanetz Guide to Ethnic Ingredients. Los Angeles: J.P. Tarcher, Inc., 1982.
- Weight Watchers. New International Cookbook. New York: New American Library, 1985.
- Wolf, Christopher, Ed. The Food Channel. Chicago: Noble Communications Co., 1993.
- Wolfert, Paula. Paula Wolfert's World of Food. New York: Harper and Row, Publishers, 1988.



## INDICE

### Categorías de recetas para el Programa de Comida para Niños y Adultos (CACFP)

#### PAN / SUBSTITUTOS DE PAN

Chapatís (India), 3  
Cornish Pasties (Inglaterra), 42  
Couscous (Oriente Medio), 51  
Empanadas (Chile, Argentina), 24  
Frijoles colorados y arroz (Criolla), 28  
Galletas de Jan Hagel (Holanda), 13  
Johnnycake (EE.UU.), 5  
Kugel de tallarines (Israel), 45  
Pad Thai (Tailandia), 39  
Paella (España), 48  
Pan Pita (Oriente Medio), 3  
Panqueques de maíz azul (Hopi), 27  
Pasta e Fagioli (Italia), 48  
Picadillo (Cuba), 24  
Pilaf (Oriente Medio), 11  
Pizza de Lavash (Oriente Medio), 53  
Polenta (Italia), 5  
Risi e Bisi (Italia), 11  
SmörgÅsbord (Escandinavia), 43  
Tortillas de trigo integral (EE.UU., México) 13

#### FRUTAS

Couscous (Oriente Medio), 51  
Empanadas (Chile, Argentina), 24  
Latkes (Israel), 45  
Pavlova (Australia, Nueva Zelanda), 39  
SmörgÅsbord (Escandinavia), 43

#### CARNE / SUBSTITUTOS DE CARNE

Adobo (Las Filipinas), 37  
Albóndigas (EE.UU., México), 23  
Bobotie (África), 19  
Cassoulet (Francia), 41  
Cocido Brunswick (Norteamérica), 27  
Cocido de frijol negro (Brasil), 23  
Cocido de pollo con maní (África), 18  
Cornish Pasties (Inglaterra), 42  
Dal Curry (India), 33  
Empanadas (Chile, Argentina), 24  
Gado Gado (Indonesia), 37  
Huevos escoceses (Escocia), 43  
Hummus (Oriente Medio), 53  
Kugel de tallarines (Israel), 45  
Moussaka (Grecia), 47  
Pad Thai (Tailandia), 39  
Pasta e Fagioli (Italia), 48  
Pastel de salmón (Canadá), 29  
Pastelitos de pescado y papas (Inglaterra), 9  
Picadillo (Cuba), 24  
Pizza de Lavash (Armenia), 53  
Polenta (Italia), 5  
Puerco y verduras sofritas (China), 31  
Risi e Bisi (Italia), 11  
SmörgÅsbord (Escandinavia), 43  
Sopa Mulligatawny (India), 33  
Sukiyaki (Japón), 35

#### VERDURAS

Albóndigas (EE.UU., México), 23  
Baba Ghanouj (Oriente Medio), 51  
Bobotie (África), 19  
Cassoulet (Francia), 41  
Cocido Brunswick (Norteamérica), 27  
Cocido de frijol negro (Brasil), 23  
Cocido de pollo con maní (África), 18  
Col dulce y agria (China), 31  
Colcannon (Irlanda), 42  
Cornish Pasties (Inglaterra), 42  
Dal Curry (India), 33  
Empanadas (Chile, Argentina), 24  
Ensalada de camote (África), 19  
Ensalada de Jícama (EE.UU. de Sudoeste), 28  
Frijoles colorados y arroz (Criolla), 28  
Gado Gado (Indonesia), 37  
Gazpacho (España), 47  
Hoppin' John (Africano-Americano), 21  
Moussaka (Grecia), 47  
Natillas de batata (Africano-Americano), 21  
Pad Thai (Tailandia), 39  
Paella (España), 48  
Papas de bolsa de papel (EE.UU.), 9  
Pasta e Fagioli (Italia), 48  
Pastel de salmón (Canadá), 29  
Pastelitos de pescado y papas (Inglaterra), 9  
Picadillo (Cuba), 24  
Pilaf (Oriente Medio), 11  
Pizza de Lavash (Oriente Medio), 53  
Puerco y verduras sofritas (China), 31  
Risi e Bisi (Italia), 11  
SmörgÅsbord (Escandinavia), 43  
Sopa de col roja (Europa), 42  
Succotash de Zuni (Americano Indígena), 29  
Sukiyaki (Japón), 35





